****

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы………………………………

1.1.Пояснительная записка……………………………………………………….3

1.2. Содержание программы……………………………………………………..9

1.3. Планируемые результаты программы……………………………………23

II. Комплекс организационных педагогических условий………………………

2.1. Календарный учебный график……………………………………………..25

2.2. Условия реализации программы…………………………………………..29

2.3. Формы аттестации/контроля……………………………………………..31

2.4.Оценочные материалы …………………………………………………….31

2.5. Методическое обеспечение программы…………………………………33

2.6. Воспитательный компонент программы…………………………………37

III. Список литературы…………………………………………………………39

Приложение……………………………………………………………………..41

**I. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1.Пояснительная записка**

**Фи́джитал-спорт** (англ. phygital sport; от physical – физический и digital – цифровой; функционально-цифровой спорт) – вид [спортивных](https://bigenc.ru/c/sport-30cf11) и развлекательных мероприятий, в которых сочетаются элементы физической активности и взаимодействие [пользователей](https://bigenc.ru/c/konechnyi-pol-zovatel-9d4bd7) с виртуальной средой.

Фиджитал-футбол — это сочетание классического футбола в формате 5 на 5 и виртуального футбола. На первом этапе команды проводят матч в футбольном симуляторе, а затем спортсмены выходят на реальную площадку и выявляют там сильнейшего. Программа включает в себя две основные части: цифровую площадку для игры в киберфутбол на приставке, а также тренировочную площадку для классического футбола. Это инновационный подход, который объединяет цифровую и физическую активность.

Фиджитал-футбол – это уникальное направление, которое объединяет в себе лучшие аспекты классического футбола и современных цифровых технологий. Это спортивное направление приносит детям и их родителям множество преимуществ:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фиджитал-футбол» имеет стартовый уровень и реализуется на базе МБОУ «Гимназия №6».

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015   
  № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания   
  и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации  
  «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».
* Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 12.07.2023 г. № 1397-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий

* Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
* Локальные акты Учреждения.

**Актуальность**

Фиджитал-футбол обладает большим потенциалом для будущего [спортивной индустрии](https://bigenc.ru/c/sportivnaia-industriia-f8277c). Он способен сделать её более инклюзивной, обеспечивая людям с разными физическими возможностями виртуальный способ участия в ней. Кроме того, он открывает перспективы для появления новых видов спорта, основанных исключительно на VR-среде, что раздвигает границы возможного в соревновательной деятельности. Фиджитал-футбол, использующий AR-технологии, которые предполагают совмещение цифровой информации с реальным миром, продемонстрировал большой потенциал в повышении физической активности пользователей. Это происходит в основном за счёт [интерактивности](https://bigenc.ru/c/interaktivnost-ed42f0) и увлекательности, которые повышают мотивацию к занятиям. Внедрение технологий [искусственного интеллекта](https://bigenc.ru/c/iskusstvennyi-intellekt-ac9fb0) позволяет разрабатывать более продвинутые AR-игры, которые требуют от пользователей всё более сложных движений для выполнения задач, обеспечивая захватывающий и интерактивный опыт

Обучение компьютерному спорту с самого раннего возраста помогает многим детям, в том числе и детей с поражением опорно-двигательного аппарата, не отставать в развитии от своих сверстников, открывают дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этой категории детей преодолеть замкнутость, чувствовать себя полноценными членами социального общества. Содержание учебной работы отвечает требованиям данной программы с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Основой фитжитал-футбола являются развитие внимания, реакции, быстроты мышления, воли.

**Новизна и отличительные особенности программы**

Новизна программы заключается в расширении образовательного пространства, увеличении социализации детей; обучение умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики во время занятий фиджитал-футболом. Программа разработана впервые для целевой аудитории школьников в возрасте от 7 до 12 лет.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга детей, удовлетворение их образовательных потребностей и реализацию возможностей участия в активных формах физкультурно-спортивной деятельности. Важно привить учащимся желание и интерес к занятию фиджитал-спортом, а также желание заниматься спортом для развития физических качеств, но и таких, качеств как, сосредоточенность, настойчивость, спортивный дух, наглядно-образное мышление, развитие памяти, сравнение обстоятельств, обобщение, предвидение результатов своей деятельности (игры), что способствует повышению уровня интеллектуального развития, воспитывают усидчивость и внимательность, самостоятельность, силу воли, терпеливость, изобретательность, умение быстро и правильно принимать решение в быстро меняющейся обстановке.

Учащийся, занимающийся фиджитал-футболом, становится более собранным, самокритичным, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не падать духом при неудачах. Уже на начальных этапах обучения происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности детей, наиболее полному раскрытию их творческих способностей. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в фиджитал-футболе, поэтому программа признана оптимальным материалом для развития способностей действовать в уме.

Развитие мышления в фиджитал-футболе складывается как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями обучающего. Развитое мышление фиджитал-спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Овладение игровыми навыками, предусмотренными данной программой, предполагают не только дальнейший рост спортивного мастерства, но и значительное расширение содержательного досуга учащихся, как за счет собственно игры, так и за счет теоретической части программы.

Таким образом, отличительные особенности программы проявляются в следующих аспектах:

**Физическая активность:**

* + Фиджитал-футбол включает в себя физические тренировки, которые помогают детям развивать свои спортивные навыки и улучшать физическую форму.
  + Упражнения фиджитал-футбола способствуют развитию координации движений и гибкости.

**Виртуальное взаимодействие:**

* + Фиджитал-футбол предоставляет возможность участвовать в виртуальных соревнованиях и играх, которые так любят дети.
  + Дети могут общаться, соревноваться и создавать новых друзей в виртуальных футбольных сообществах.

**Обучение и развитие:**

* + Фиджитал-футбол развивает игровое мышление, так как требует стратегического и тактического мышления на футбольном поле.
  + Участие в тренировках и соревнованиях учит самодисциплине и ответственности.

**Уникальный опыт:**

* + Фиджитал-футбол предоставляет детям возможность сочетать развлечение и обучение, что делает процесс увлекательным и запоминающимся.
  + Дети осваивают современные цифровые технологии и получают навыки, которые могут пригодиться им в будущем.

**Индивидуальный подход:**

* + Фиджитал-футбол предоставляет возможность адаптировать тренировки к индивидуальному уровню каждого ребенка.
  + Ученики могут выстраивать свои собственные спортивные цели и работать над их достижением.

**Возможность соревнования на высоком уровне:**

* Дети имеют шанс принимать участие в соревнованиях на региональном, национальном и даже мировом уровне.

**Развитие командного духа:**

Фиджитал-футбол учит сотрудничеству и развивает командный дух, так как многие игры требуют совместных усилий для победы.

***Адресат программы -*** дети и подростки в возрасте 7-12 лет, имеющие разрешение родителей или законных представителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

***Формы и режим занятий.***

Форма обучения: очная, очная с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам санитарных правил 2.4.3648-20.

Форма реализации **– очная** – 1 раз в неделю по 1 часу (45 мин.) с 15 минутным перерывом. Форма организации занятия – групповая; используемые виды занятий - комплексные, практические; формы проведения занятий - беседа, практическое занятие..

При очном обучении форма организации занятия – **групповая,** с постоянным составом учащихся. Используемые виды занятий: практические, комбинированные, тренировочные, диагностические. Форма проведения занятий: беседа, рассказ, викторина. А также проводится открытое занятие, организуются общественно-массовые, военно-патриотические, военно-спортивные мероприятия.

В программе могут использоваться следующие формы дистанционных занятий:

-видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;

- работа с открытыми электронными библиотеками;

- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие интернет платформы и сервисы: Телеграмм или Сферум.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и т.д.

**Цель программы**

Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта, развитие интеллектуальных способностей и творческого потенциала, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством фиджитал-футбола.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

− знакомство с основами киберспорта и фиджитал-футбола;

− формирование межличностных отношений;

− формирование умения работать в команде и договариваться;

**Развивающие:**

− формирование ценностных ориентиров;

− развитие познавательных навыков области физической культуры и спорта;

− развитие интеллектуальных способностей учащихся;

− развитие мышления, памяти, внимания, воображения;

− развитие мелкой моторики, реакции и стратегического мышления;

− формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогом;

− развитие умений эффективного решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;

− развитие коммуникативных навыков, навыков работы в команде, стремления добиваться положительного результата в деятельности, стремление к победе;

**Воспитательные:**

− воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных фиджитал-спортсменов;

− выработка у учащихся командного духа и базового понимания того, что такое «стратегия»;

− воспитание черт спортивного характера;

− формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

− привитие способности к соблюдению требований и следованию правилам как спортивным, так и общепринятым социальным.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Группа формируется с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. На обучение зачисляются все желающие заниматься фитджитал-футболом дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. В одну группу допускаются дети разного возраста. При решении задач, учебных игр, комплектовании пар для соревнований внутри группы учитывается уровень подготовки.

**Форма обучения** – очная; возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по одному академическому часу. Согласно пункта 2.10.2. Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 [«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122) продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - до 10 лет – 20 минут, старше 10 лет – 30 минут; компьютера – для детей 1-2 классов – 20 минут, 3-4 классов – 25 минут, 5-9 классов – 30 минут.

Перерыв предусматривает двигательную активность, снятие зрительного, умственного и мышечного напряжения.

**Срок обучения.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Количество часов на освоение программы зависит от условий образовательной организации. Приводится примерное планирование изучения основных разделов программы на 2 часа в неделю.

**Форма организации** деятельности учащихся – подгрупповая, групповая. Наполняемость группы до 12 человек.

1. ***Цифровая площадка:***
   1. *Описание:* Создание интерактивной среды для игры в киберфутбол на игровых приставках.
   2. *Действия:* Дети учатся играть в футбольный симулятор, тренируются и соревнуются в цифровой среде.
   3. *Польза:* Улучшение стратегического мышления, развитие внимания и логики.
2. ***Тренировочная площадка:***
   1. *Описание:* Физические тренировки на поле, игра в реальный футбол.
   2. *Действия:* Дети выполняют футбольные упражнения, учатся тактике игры.
   3. *Польза:* Развитие физической активности.

Такой прототип предполагает комбинирование цифровых и реальных тренировок, предоставляя детям возможность развивать как цифровые, так и физические навыки в игре в футбол.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;

- возможны индивидуальные учебные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством педагога дополнительного образования;

- теоретические занятия с просмотром медийных материалов, беседы;

- соревновательные внутри группы, участие в соревнованиях различного уровня;

- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

- открытые занятия;

- чемпионат, размышление, занятие – игра, блиц – турнир.

**1.2.Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации/  кон троля |
| Всего | Теория | Практи ка |
| **1** | **Вводное занятие.** | **4** | **2** | **2** |  |
| 1.1. | Введение в программу. История футбола. Инструктаж.  Диагностика. | 4 | 2 | 2 | беседа |
| **2** | **Теоретическая подготовка Киберспортивные дисциплины** | **6** | **4** | **2** | опрос |
| 2.1. | Виды компьютерных игр.  Требования к аппаратуре. Выбор и настройка игровых аксессуаров | 2 | 2 |  | опрос |
| 2.2. | Основные направления современных командных соревнований киберспортивных дисциплин | 2 | 2 |  | опрос |
| 2.3. | Внутригрупповой чемпионат по фиджитал спортивной дисциплине | 2 |  | 2 | соревнование |
| **3** | **Общая физическая подготовка** | **12** | **4** | **8** |  |
| 3.1. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Понятие о телосложении человека | 4 | 2 | 2 | опрос |
| 3.2. | Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Требования к одежде | 4 | 2 | 2 | опрос |
| 3.3. | Средства общей физической подготовки. Контрольные упражнения и нормативы ОФП для футболистов | 4 |  | 4 | сдача нормативов по ОФП |
| **4** | **Правила игры в футболе** | **2** | **1** | **1** | тестовые упражнения (игровые задачи). |
| 4.1. | Правила игры в футболе | 2 | 1 | 1 | тестовые упражнения (игровые задачи). |
| **5** | **Специальная подготовка**  **Техника и тактика игры** | **96** | **29** | **67** | контрольные упражнения |
| 5.1. | Комбинация из основных элементов техники передвижений | 2 | 1 | 1 | контрольные упражнения |
| 5.2. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 6 | 2 | 4 | контрольные упражнения |
| 5.3. | Удар по мячу внешней стороной подъема носком | 2 | 1 | 1 | контрольные упражнения |
| 5.4. | Удар по летящему мячу | 2 | 1 | 1 | контрольные упражнения |
| 5.5. | Ведение мяча с активным сопротивлением | 2 | 1 | 1 | контрольные упражнения |
| 5.6. | Обводка с помощью обманных движений | 2 | 1 | 1 | контрольные упражнения |
| 5.7. | Остановка мяча | 4 | 2 | 2 | контрольные упражнения |
| 5.8. | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 4 | 2 | 2 | контрольные упражнения |
| 5.9. | Отбор мяча перехватом | 4 | 2 | 2 | контрольные упражнения |
| 5.10 | Отбор мяча в подкате | 4 | 2 | 2 | контрольные упражнения |
| 5.11 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 6 | 2 | 4 | контрольные упражнения |
| 5.12 | Ведение мяча, удар, прием, передача, остановка, удар по воротам | 20 | 6 | 14 | контрольные упражнения |
| 5.13 | Тактика свободного нападения | 4 | 2 | 2 | контрольные упражнения |
| 5.14 | Двусторонняя учебная игра | 6 |  | 6 | контрольные упражнения |
| 5.15 | Позиционные нападения | 8 | 2 | 6 | контрольные упражнения |
| 5.16 | Нападение в игровых заданиях 3:1и3:3 с атакой и без атаки ворот | 8 |  | 8 | контрольные упражнения |
| 5.17 | Групповая и индивидуальная тактика нападения в футболе | 6 | 2 | 4 | контрольные упражнения |
| 5.18 | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты | 6 |  | 6 | контрольные упражнения, сдача норм ГТО |
| **6** | **Воспитательные мероприятия** | **12** |  | **12** |  |
| 6.1. | Кибер-викторина | 2 |  | 2 | тестирование |
| 6.2 | Игровые программы | 4 |  | 4 | учебные игры, соревнования |
| 6.3. | Турниры по футболу | 4 |  | 4 | соревнование |
| 6.4. | Викторина | 2 |  | 2 |  |
| **7** | **Внутригрупповой и городской чемпионаты** | **8** |  | **8** | соревнование |
| **8** | **Итоговые занятия** | **4** |  | **4** | тестовые упражнения (игровые задачи), зачет |
| 8.1. | Промежуточная, итоговая аттестация | 4 |  | 4 | тестовые упражнения (игровые задачи), зачет |
|  | **Всего:** | **144** | **40** | **104** |  |

**Содержание учебного плана**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

**Раздел 1.** **Вводное занятие.**

* 1. Введение в образовательную программу.

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

* вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
* познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
* познакомить детей с учреждением;
* выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
* начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

* режим и график проведения занятий в объединении;
* правила поведения в образовательном учреждении;
* требования к форме одежды и обуви

*Теоретическая часть:*

О значении спорта в жизни человека. Фиджитал-футбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе объединения. Презентация программы.

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого учащегося соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения учащихся. Программа охраны труда, текущий - инструктаж.

Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по фиджитал-футболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

Безопасные методы и приемы работы за персональным компьютером. Организация места за компьютером (расстояние от глаз до монитора, освещённость и прочее). Безопасность в Интернете. Угрозы, правила личной безопасности. Компьютерные вирусы. Признаки заражения компьютера вирусом. Антивирусные программы. Установка и обновление антивирусных программ. Хэширование и пароли. Какие свойства пароля влияют на его надёжность. Как выбрать надёжный пароль.

*Практическая часть:* Входная диагностика.Опрос: «Знания о футболе».

**Раздел 2. Теоретическая подготовка. Киберспортивные дисциплины.**

**2.1.Виды компьютерных игр. Требования к аппаратуре. Выбор и настройка игровых аксессуаров.**

*Теоретическая часть:* основные классы компьютерных игр, возможность их использования для развития способностей, применение игр в качестве обучающих программ, игровые программы как средство изучения английского языка, системные требования к аппаратуре для компьютерных игр, специфические аппаратные средства для 3D-графики.

Аппаратные требования, развитие аппаратного обеспечения для компьютерных игр, новые классы устройств, системы «виртуальной реальности», многопользовательские игры, игры для локальной сети и для сети Интернет, компьютерная игра как фильм с участием зрителя. Конфигурация компьютера, установка новых элементов. Совместимость комплектующих компьютера, согласование параметров одних устройств с другими, требования к энергоснабжению.

Ассортимент современных игровых аксессуаров. Их технические характеристики и особенности. Способы и приёмы их настройки. VR-устройства. Рекомендации по использованию. Установка настроек аппаратуры, установка графических и звуковых настроек. Компьютерные программы, предназначенные для голосового общения в сети Интернет. Принципы работы, настройка и особенности использования на примере программы Discord. Настройка программы TeamSpeak, выбор сервера и подключение к нему. Знакомство с сервисами для игры через Интернет. Предоставляемые возможности игровой платформы. Установка, настройка и использование Battle.net и Steam.

*Практическая часть:* работа за компьютером с интернет-источниками, создание аккаунта, установка и настройка программ для голосового общения, настройка и калибровка аксессуаров на своем игровом месте.

**2.2 Основные направления современных командных соревновательных киберспортивных дисциплин. Киберспортивные дисциплины направления боевая арена.**

*Теоретическая часть:* основные направления современных командных соревновательных киберспортивных дисциплин. Примеры различных дисциплин этих направлений. Понятие роли игрока в команде. Основные правила соревнований по этим дисциплинам. Многопользовательские игры и VR-чаты. Основные чемпионаты по современным командным соревновательным киберспортивным дисциплинам, основные правила проведения и организации этих чемпионатов, требования, предъявляемые к участникам этих соревнованиям. Действующие чемпионаты по различным дисциплинам.

Основные принципы командных соревновательных киберспортивных дисциплин этого направления. Дисциплины этого направления. Знакомство с Dota 2 или League of legends. Роли игроков в команде по киберспортивным дисциплинам этого направления. Сходства и различия между ними.

Общая информация: симуляторы, соревновательные головоломки, (Hearthstone), (по выбору тренера-преподавателя). Их особенности и направления.

*Практическая часть:* работа за компьютером с интернет-источниками, просмотр фильмов, игра, игровая практика.

**2.3 Внутригрупповой чемпионат.**

*Практическая часть:* работа за компьютером с интернет-источниками, просмотр фильмов, игра, игровая практика.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

**3.1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

*Теоретическая часть:*

Ознакомление учащихся с упражнениями общей физической подготовки. Формирование основных физических качеств. Определение уровня физической подготовки. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

*Практические занятия:*

Тренировочные задания по общей физической подготовке.

**3.2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит.**

*Теоретическая часть:*

Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**3.3. Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных футболистов.**

*Теоретическая часть:*

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

*Практические занятия:*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Раздел 4.** **Правила игры в фиджитал-футболе.**

*Теоретическая часть:* Знакомство с правилами игры в фиджитал-футбол.

Правила игры:

1. Игра начинается с центра поля после первого свистка судьи.
2. Запрещено касаться мяча руками или рукавами, за исключением вратаря, который может использовать руки только в пределах своей штрафной зоны.
3. Если мяч пересекает боковую линию поля, игроки должны выполнить бросок со стороны. Если мяч пересекает линию вратарской зоны, то вратарь должен выполнить выходной удар.
4. Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот соперника между стойками и под перекладиной.
5. Запрещено нарушать правила игры, такие как фолы, симуляции, офсайды и др.
6. В случае нарушения правил игры судья может назначить штрафной удар или пенальти.
7. Игра длится 2 половины по 45 минут каждая с перерывом в 15 минут между ними.
8. Побеждает команда, забившая больше голов к концу игры (см. приложение).

**Раздел 5.** **Специальная подготовка. Техника и тактика игры.**

**5.1. Комбинация из основных элементов техники передвижений.**

*Теоретическая часть:* На футбольном поле во время игры футболист передвигается с помощью следующих технических приемов: быстрый и медленный бег, прыжки в длину и в высоту, повороты на месте и в движении, а также выполняя остановки.

В течение футбольного матча игрокам приходится резко менять скорость бега, а также проявлять сочетания бега с прыжками, резкими остановками, поворотами и разворотами на месте и в движении. Данные технические приемы требуют от футболиста не только высокого уровня физической подготовленности, но и профессионального технического мастерства. Весь этот технический арсенал приемов и способов передвижения очень плотно взаимосвязан с умением всех игроков команды обрабатывать мяч, прицельно наносить удары мячом по воротам соперника, делать точные передачи партнерам, защищать свои ворота от ударов соперника. Используя в комплексе технические элементы передвижения игроков команды можно эффективно решать многие тактические задачи по ходу игры, например такие как: занимать выгодную по отношению к сопернику игровую позицию, искусственно создавать положение «вне игры»,  «закрывать» игрока противника, «открываться» под передачу мяча партнером и многое другое.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.2. Удары по недвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней часть подъема.**

*Теоретическая часть:*

Удар по мячу внутренней сторонойстопы используется в основном для выполнения коротких и средних передач, а также для поражения ворот соперника с близкого расстояния. Данный прием причисляют к разряду высокоточных действий, так как мяча касается достаточно большая часть стопы (от пятки до большого пальца). Тем не менее, сила такого удара меньше, по сравнению с ударами другими способами, так как замах ударной ноги достигает максимальной величины, а в крайнем положении связки тазобедренного сустава при разгибании прижимают головку бедра к вертлужной впадине, что исключает необходимую супинацию бедра.

Особенности техники выполнения удара (рис. 6). Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и в период проводки.

**5.3.Удар по мячу внешней стороной подъема носком.**

*Теоретическая часть:*

Удар по мячу внутренней частьюподъема применяют для осуществления “прострелов”, длинных и средних передач, нанесения ударов по воротам с различных расстояний (рис. 7).

Разбег выполняется под углом 30-60°(в идеале 45°) по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют низкую траекторию его полета. Для эффективного выполнения рассматриваемого приема необходимо, чтобы во время удара носок стопы был оттянут вниз, а нога напряжена.

**5.4. Удар средней частью подъема.**

*Теоретическая часть*

По технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны. Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки — на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.5. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника**

*Теоретическая часть*

Современный футбол крайне динамичен и отличается высокой скоростью развития игровых ситуаций. Ведение часто производится на игровом расстоянии от противника и при непосредственном его сопротивлении, поэтому от футболистов требуется умение сочетать ведение с финтами и обманными движениями. Такую технику, включающую ведение обеими ногами, финты, обводки, обманные движения, принято называть дриблингом (от английского dribble – вести мяч). В соответствии с тактической задачей, различают три вида дриблинга: Дриблинг пространства применяется для выигрыша пространства при атаке. Дриблинг времени используется, когда передача партнеру или дриблинг пространства нецелесообразны в течение некоторого времени. Дриблинг сохранения ставит основной задачей сохранение мяча. Для совершенствования техники ведения и отработки дриблинга игрок должен привыкнуть к ведению мяча вблизи от соперника, не теряться и не терять мяч, когда поблизости находятся другие игроки. Для выработки привычки ведения мяча в близком контакте с другими игроками рекомендуются следующие упражнения (по возрастанию сложности):

1. Ведение мяча «по спирали» в группе в 4-6 человек

2. Ведения мяча через линии поля, контролируемые защитниками.

3. Ведение с передачами указанным игрокам по команде тренера.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.6. Обводка мяча с помощью обманных движений.**

*Теоретическая часть*

Такая игра, как футбол, без обманных движений (финтов) немыслима. При помощи финтов игроки освобождаются из-под опеки соперника, создают численный перевес на разных участках поля, отвлекают внимание игроков защиты. Обманные движения выполняются различными частями тела: ногами, руками, туловищем и даже головой. Их применяют нападающие при приеме и передаче мяча, обводке соперника и выходе на ударную позицию. Защитники пользуются финтами для маскировки своих действий с целью введения в замешательство нападающего и создания, таким образом, благоприятных условий для отбора мяча. Для совершенствования техники обманных движений – финтов необходимо применять различные видео материалы.

В исполнении обманного движения можно выделить две общие фазы; подготовительную (ложное движение) и основную (истинное движение). Первая фаза выполняется чуть медленнее, чтобы заставить соперника поверить ложному намерению, вторая фаза выполняется быстрее, чтобы соперник не успел сделать ответное движение. Обманное движение надо проводить на определенном расстоянии от соперника — не ближе 1,5—2 м. В противном случае защитник, сделав шаг вперед, овладеет мячом, и финт нападающего будет бесполезен.

Виды обманных движений.

Выпад в сторону.

Нападающий ведет мяч навстречу сопернику. В 2—3 шагах от соперника он делает выпад вправо, показывая ногами и туловищем, что намеревается уйти в сторону выпада. Соперник, пытаясь перекрыть зону прохода, перемещается в сторону выпада, а нападающий внешней частью подъема левой ноги проталкивает мяч влево от среагировавшего на обманное движение защитника и продолжает ведение мяча.

Ложный замах на удар.

При сближении с соперником нападающий замедляет бег с мячом, делает замах для удара вправо или влево (движение должно быть достоверным, чтобы соперник поверил в него), а сам уходит с мячом в противоположном направлении.

Ложная остановка.

При попытке защитника отобрать мяч у бегущего с мячом нападающего, последний замедляет движение и ставит дальнюю от соперника ногу на мяч (или только имитирует остановку мяча). Соперник, реагируя на ложное движение, также замедляет бег, а в этот момент нападающий толкает мяч вперед и продолжает движение.

Оставь мяч партнеру.

В 2—3 м от соперника игрок, ведущий мяч, неожиданно оставляет его партнеру (он бежит сбоку или следует за нападающим), а сам делает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Один из вариантов финта — нападающий имитирует оставление мяча партнеру, а сам ведет его дальше. Для обучения юношей обманным движениям рекомендуем использовать подвижные игры типа «Салки», упражнения в шаге и беге (бег между препятствиями, ускорения и остановки, изменение направления передвижения), а также обманные движения без мяча (туловищем, ногами). После этого следует переходить к упражнениям с мячом, которые выполняются сначала без со-противления (перед стойкой или стоящим парт нером), затем с пассивным и, наконец, с активным сопротивлением защитника.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.7. Остановка мяча**

*Теоретическая часть*

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Вот почему в последнее время термин «остановка» все чаще заменяется термином «прием» мяча. Думается, это закономерно. Ведь современный футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распоряжаться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, подправляя его в ту сторону, которая наиболее выгодна для дальнейших действий. Разучивание остановок (приема) мяча рекомендуем проводить одновременно с отработкой техники ударов. Вначале целесообразно освоить остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, затем летящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, подъемом. После этого можно перейти к разучиванию остановок различными частями тела в движении и прыжке.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.8. Отбор мяча толчком плечом в плечо**

*Теоретическая часть*

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо. При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль мяча. Этого бывает достаточно для проворного защитника, чтобы отобрать мяч. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.9. Отбор мяча перехватом**

*Теоретическая часть*

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.10. Отбор мяча в подкате**

*Теоретическая часть*

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. При выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене. Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.11. Вбрасывание мяча из-за боковой линии**

*Теоретическая часть:*

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении. При вбрасывании с места ноги в момент замаха необходимо согнуть в коленях. Мяч следует держать так, чтобы большие пальцы соприкасались (рис. 80). За счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук мяч вбрасывается в поле. При вбрасывании мяча с шага (рис. 81) или с разбега (рис. 82) футболист, подбегая к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над головой и заносит за туловище.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.12. Ведение мяча**

*Теоретическая часть:*

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами — толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча. Во время тренировок важно добиваться того, чтобы при ведении мяча голова была приподнятой. Таким образом, в поле зрения будут находиться и мяч, и обстановка на поле. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч не следует далеко отпускать, так как соперник получит благоприятную возможность для отбора мяча. При атаке соперника справа надо перевести мяч под левую ногу и наоборот так, чтобы туловище владеющего мячом находилось между мячом и соперником.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.13. Тактика свободного нападения**

*Теоретическая часть:*

Тактика двух данных систем нападения. Командное (групповое) и индивидуальное нападение в футболе.

Гол в футболе можно забить, развернув позиционную атаку, задействовав много игроков или используя быстрый прорыв (контратаку). Исходя из этого, в футболе выделяют две системы нападения:

-Позиционная атака

-Быстрый прорыв (контратака)

Тактике двух данных систем, а также о командном (групповом) и индивидуальном нападении в футболе.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.14. Двусторонняя учебная игра**

*Теоретическая часть:*

Двусторонняя игра - форма тренировки в спортивных играх, при которой все участники разделены на две команды, играющие между собой. Игра проводится с целью совершенствования спортсменов в технике и тактике игры, а также выработки необходимых физических и волевых качеств. В двусторонней игре допускаются кратковременные остановки для устранения у игроков замеченных недостатков в технике и тактике.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

## Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.15. Позиционные нападения**

*Теоретическая часть:*

Позиционная атака применяется против хорошо выстроенной и организованной обороны, особенно в тех случаях, когда играют явный фаворит и аутсайдер и последний действует исключительно от защиты. В позиционном нападении игроки атакующей стороны занимают определённые позиции на поле, в зависимости от выбранной тактики. Позиционная атака характеризуется неторопливым розыгрышем мяча, частым перемещениям игроков, множеством пасов, причём в большинстве случаев на короткие и дальние дистанции. Все эти действия нужны для того, чтобы найти слабые места в защите противника и создать голевую ситуацию, выведя форварда или другого атакующего игрока на ударную позицию.

Позиционное нападения делится на 3 этапа:

1. Вывод мяча из своей зоны защиты на чужую половину поля.
2. Расположение игроков по позициям и подготовка к наступлению на определённом участке оборонительной линии противника.
3. Выведение атакующего на удар — завершение атаки.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

## Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.16. Нападение в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки**

*Теоретическая часть*:

## Тактика быстрого прорыва (контратаки)

Второй системой нападения является контратака (ещё называют контрвыпад). Её суть заключается в быстром переходе из обороны в атаку, когда идёт моментальное наступление на чужие ворота, при этом участвовать со стороны атаки и защиты может всего несколько человек, например 2 на 3 или 4 на 4 или 3 на 1. В быстром прорыве важно за наименьшее число пасов и времени дойти до ворот соперника. Бывают случаи, когда всего одним пасом получается разрезать чужую оборону и вывести форварда на удар. Также в разных матчах и ситуациях получаются контрвыпады, когда приходится перемещать мяч хаотично в зависимости от движения и расположения партнёров по команде.

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.17. Групповая и индивидуальная тактика нападения в футболе**

*Теоретическая часть*:

В футболе решить определённую тактическую задачу однозначно проще группой футболистов, чем индивидуально. Группой игроки создают различные комбинации, пасуя мяч друг другу, перемещаясь в различных направлениях, совершая перестраивания, открывания и т.п. Футболисты могут доставить мяч партнёру несколькими способами, имеется в виду способы передач. Всё зависит от конкретной ситуации: иногда можно отдать короткий или средний пас низом, а иногда приходится выполнять дальнюю передачу верхом. В зависимости от направления пасы бывают диагональными, продольными и поперечными. Их также используют по ситуации, например, поперечный пас лучше исполнить при переводе мяча с одного фланга на другой, а продольный при контратаке, запустив мяч далеко вперёд на форварда. Очень эффективно в атаке работают передачи в одно касание, особенно когда идёт обыгровка в стенку. Выполнить данные действия сложнее в движении, но профессиональные футболисты с такой задачей справляются на раз, два.

Индивидуальная тактика нападения:

Индивидуальная тактика впереди проявляется с мячом и без мяча. К действиям без мяча относятся перемещения по полю для выбора лучшей позиции. Ситуаций в игре бывает много: иногда нужно избавиться от опеки оборонца путём ухода в сторону от него, иногда открыться так, чтобы партнёр отдал точный пас. Также приходится отвлечь оппонента, например, вывести его за собой на фланг, в то время партнёры проведут атаку через центр. Также путём перемещения в одну зону можно создать численное преимущество на этом клочке поля, тем самым помочь товарищам по команде легче выйти из сложившейся ситуации.

К действиям с мячом относятся ведение, передачи, остановки мяча, удары, финты то есть все технические приёмы полевого игрока

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**5.18. Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом**

*Теоретическая часть*:

Эстафеты подразумевает игру в командах, причем этих команд может быть большое количество. Команды выполняют все действия эстафеты и следуют их правилам на скорость. Та команда, игроки которой выполнили все условия эстафеты верно и быстрее остальных – одерживает победу.  
*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**Раздел 6.** **Воспитательные мероприятия**

*Практическая часть:* Проведение мероприятий, направленных на патриотическое и физическое воспитание детей согласно календарному плану воспитательных мероприятий.

**Раздел 7.** **Внутригрупповой чемпионат**

*Практическая часть:* командная игровая практика.

Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

**Раздел 8.** **Итоговое занятие.**

*Практическая часть:* Подведение итогов обучения за полугодие и год, награждение победителей внутригруппового чемпионата. Проведение промежуточной и итоговой диагностики.

**1.3. Планируемые результаты освоения программы**

В ходе освоения программы вносится существенный вклад в развитие личностных и метапредметных результатов:

− умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

− умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Личностные результаты:

- проявление у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по фиджитал-футболу;

- появление потребности к самосовершенствованию, достижениям результатов в игровой деятельности;

- проявление социальных норм поведения;

- сформированность умения сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;

- проявление доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

**Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;

- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;

- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;

- умение слушать и задавать вопросы;

- умение формулировать собственное мнение и позицию.

**Предметные результаты:**

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

− системные требования к аппаратуре для компьютерных игр;

− совместимость комплектующих компьютера, согласование параметров одних устройств с другими;

− ассортимент современных игровых аксессуаров, их технические характеристики и особенности, способы и приёмы их детальной настройки;

− программы для голосового общения, принципы работы, настройки и особенности использования;

− основные классы компьютерных игр;

− основные принципы командных соревновательных киберспортивных дисциплин различных направлений; уметь:

− настраивать аппаратуру компьютера под игры;

− выполнять настройку и калибровку игровых аксессуаров;

− создавать аккаунт;

− устанавливать, и настраивать программы для голосового общения.

- основные базовые навыки и тактические схемы игры в фиджитал-футбол.

* основные правила техники безопасности при занятии футболом;
* способы правильной постановки стопы при передаче и остановке мяча;
* работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
* основную разметку на футбольной площадке, основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
* гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по футболу;
* способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

* выполнять упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
* выполнять правила игры в футбол;
* применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
* вести и останавливать мяч;
* выполнять удары внутренней стороны стопы, частью подъема;
* выполнять отбор мяча в подкате;

**Освоят:**

* технику владения мячом;
* технику движений в футболе;
* тактику обороны, индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика;
* тактику нападения, индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча, передача, контратака.
* удары - ногой, головой.
* силовые единоборства, отбор;
* приём мяча: ногой, грудью.

Главным результатом реализации программы является развитие коммуникативных навыков и положительной социализации детей, в том числе и детей с поражением опорно-двигательного аппарата.

**II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

## 2.1.Календарный учебный график

**Ф.И.О. педагога Евграфова Анна Вячеславовна**

**Название объединения «Фиджитал-футбол»**

**№ группы 1 и 2**

**Осенние каникулы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Зимние каникулы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Весенние каникулы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1 полугодие (сентябрь-декабрь 2024 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема | Кол-во  часов | Форма  проведения  занятия | Форма контроля | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения | Причина  изменения  даты |
| **1.** | **Вводное занятие.**  Инструктаж поТБ, ОТиТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях | **2** | комплексное | беседа |  |  |  |
| 1.1 | Входная диагностика | 2 | диагностическое | опрос |  |  |  |
| **2.** | **Теоретическая подготовка**  **Киберспортивные дисциплины** | **6** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Виды компьютерных игр. Требования к аппаратуре.  Выбор и настройка игровых аксессуаров. | 2 | теоретическое | опрос  беседа |  |  |  |
| 2.2 | Основные направления современных командных соревновательных киберспортивных дисциплин.  Киберспортивные дисциплины направления боевая арена | 2 | теоретическое | опрос  беседа |  |  |  |
| 2.3 | Внутригрупповой чемпионат по фиджитал спортивной дисциплине | 2 | практическое | соревнование |  |  |  |
| **3.** | **Общая физическая подготовка** | **6** |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся Кросс | 2 | комплексное | опрос, сдача нормативов по ОФП |  |  |  |
| 3.2 | Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Эстафеты, игры | 2 | комплексное | опрос, сдача нормативов по ОФП |  |  |  |
| 3.3 | Сдача норм ОФП | 2 | практическое | опрос, сдача норм по ОФП |  |  |  |
| **4.** | **Правила игры в футболе** | **2** |  |  |  |  |  |
| **4.1** | Правила игры в футболе | 2 | комплексное | тестовые упражнения (игровые задачи) |  |  |  |
| **5.** | **Специальная подготовка. Техника и тактика игры** | **38** |  |  |  |  |  |
| 5.1 | Комбинация из основных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.2 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.3 | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.4 | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.5 | Удар по мячу внешней стороной подъема, носком | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.6 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.7 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.8 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.9 | Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.10 | Выбивание мяча ударом ногой | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.11 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.12 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.13 | Отбор мяча перехватом | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.14 | Отбор мяча перехватом | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.15 | Отбор мяча в подкате | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.16 | Отбор мяча в подкате | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.17 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.18 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 5.19 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| **6.** | **Воспитательные мероприятия** | **6** |  | контрольные упражнения |  |  |  |
| 6.1 | Кибер-викторина | 2 | практическое | викторина |  |  |  |
| 6.2 | Игровая программа в честь Дня согласия и примирения | 2 | практическое | Игра,соревнование |  |  |  |
| 6.3 | Новогодний турнир по футболу | 2 | практическое | соревнования |  |  |  |
| **7.** | **Внутригрупповой чемпионат** | **2** |  |  |  |  |  |
| 7.1 | Внутригрупповой чемпионат | 2 | практическое | соревнование |  |  |  |
| **8.** | **Итоговое занятие 1 модуля** | **2** |  |  |  |  |  |
| 8.1 | Промежуточная аттестация | 2 | диагностическое | тестовые упражнения (игровые задачи), зачет |  |  |  |
|  | ИТОГО: | **64** |  |  |  |  |  |

**2 полугодие (январь-май 2025 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема | Кол-во  часов | Форма  проведения  занятия | Форма контроля | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения | Причина  изменения  даты |
| **1.** | **Техника безопасности** | **2** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Правила по технике безопасности при проведении занятий | 2 | комплексное | опрос  беседа |  |  |  |
| **3.** | **Общая физическая подготовка** | **6** |  | сдача нормативов по ОФП, зачет |  |  |  |
| 3.1 | Игры и эстафеты | 2 | практическое | зачет |  |  |  |
| 3.2 | Кросс | 2 | практическое | зачет |  |  |  |
| 3.3 | Сдача норм ОФП | 2 | практическое | нормативы по ОФП |  |  |  |
| **4.** | **Специальная подготовка.**  **Технико-тактическая подготовка** | **58** |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.2 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.3 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.4 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.5 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.6 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.7 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.8 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.9 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.10 | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.11 | Тактика свободного падения. Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.12 | Тактика свободного падения.  Техника безопасности | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.13 | Двустороняя учебная игра  Кибер-футбол игра | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.14 | Позиционные нападения | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.15 | Позиционные нападения | 2 | комплексное | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.18 | Позиционные нападения | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.19 | Позиционные нападения | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.20 | Нападение в игровых заданиях 3:1 с атакой и без атаки ворот | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.21 | Нападение в игровых заданиях 3:1 с атакой и без атаки ворот | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.22 | Нападение в игровых заданиях 3:1 с атакой и без атаки ворот | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.23 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:3 с атакой и без атаки ворот | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.24 | Нападение в игровых заданиях 3:3 с атакой и без атаки ворот | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.25 | Нападение в игровых заданиях 3:3 с атакой и без атаки ворот | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.26 | Нападение в игровых заданиях 3:3 с атакой и без атаки ворот | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.27 | Двустороняя учебная игра  Кибер-футбол игра | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.28 | Двустороняя учебная игра | 2 | практическое | контрольные упражнения |  |  |  |
| 4.29 | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты | 2 | практическое | сдача нормативов ГТО |  |  |  |
| 4.30 | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты | 2 | практическое | сдача нормативов ГТО |  |  |  |
| 4.31 | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты | 2 | практическое | сдача нормативов ГТО |  |  |  |
| **5.1** | **Воспитательные мероприятия** | **6** |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Спортивно-развлекательная программа, посвященная «Международному женскому дню» | 2 | практическое | игра |  |  |  |
| 5.3 | Турнир по мини футболу, в честь «Дня авиации и космонавтики» | 2 | практическое | соревнование |  |  |  |
| 5.4 | Викторина, посвящённая «Дню Победы» | 2 | практическое | викторина |  |  |  |
| **6.** | **Городской чемпионат** | **6** | практическое | соревнования |  |  |  |
| **7.** | **Итоговое занятие 2 модуля** | **2** |  | тестовые упражнения (игровые задачи), зачет |  |  |  |
| 7.1 | Итоговая аттестация | 2 |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | **80** |  |  |  |  |  |

**2.2. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие спортивного зала для учебных занятий, рассчитанного на 12 человек и отвечающего правилам СанПин;

наличие тренажеров, соответствующих возрастным особенностям учащихся;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература,

наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

**Материально-техническое обеспечение** **программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Количество** | **Область применения** |
| Мяч футбольный | 12 | Тренировочный процесс, соревнования |
| Координационная лестница  6 метров | 1 | Тренировочный процесс |
| Футбольный тренажёр для отработки ударов и пасов | 12 | Тренировочный процесс |
| Конус тренировочный с отверстиями | 12 | Тренировочный процесс |
| Штанга для конуса | 12 | Тренировочный процесс |
| Футбольные ворота с сеткой 107Х78Х71 | 5 | Тренировочный процесс |
| Комплект спортивных фишек | 2 | Тренировочный процесс |
| Барьер тренировочный | 6 | Тренировочный процесс |
| Скакалка 1.8 м, на рост 140-150 см | 12 | Тренировочный процесс |
| Набор для футбольного арбитра-тренера | 1 | Тренировочный процесс |
| Манишка тренировочная  6 одного цвета и 6 другого цвета | 12 | Тренировочный процесс, соревнования |

1. Высокопроизводительный персональный компьютер Hi-End класса, эргономичное рабочее место и широкополосный доступ в Интернет.

2. Подборка научных и научно-популярных фильмов. Реализация поставленных цели и задач реализуется через:

− систему коллективной деятельности, бесед, игр и тренингов, неформальных способов взаимодействия, что способствует формированию гуманистических отношений среди всех членов данного коллектива, созданию атмосферы эмоционального сопереживания;

− организацию специальных тренингов на сплочённость, умение работать в команде, умению грамотно и безопасно действовать в сети интернет.

3. Подборка компьютерных игр:

− игры (диагностические, учебные, развивающие, коррекционные).

***Кадровое обеспечение программы***

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, владеющим компетенциями, соответствующими виду спорта (компьютерный спорт).

**Информационное обеспечение** **программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Ссылка** | **Область применения** |
| Сайт | [https://vk.com/footballfeintsonline](https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&redir_token=QUFFLUhqbmlfNGwtOWFZRHZfdGYwX3lDb2xkOEo4SzdmQXxBQ3Jtc0tuOEVvRkU4ZU1meGllMnF0SE1GRjhZd0lGREp3RV9rNV9NbUZMelI1TDF4dzRuMHBqT3FWRmFXV1ZORy1zTEU2dW5EMHlKSk9JT0J1Zzhsc0tqS01TUnptMmVwVlIzR0xZWjdqbjEtU0VPbVR0Ymkzbw&q=https%3A%2F%2Fvk.com%2Ffootballfeintsonline&v=cS_y60Nc6Mo) | Используется для поиска необходимой информации по темам занятий. Пять навыков для начинающих футболистов |
| Сайт | https://dzen.ru/video/watch/6242590dddce146b7a82fd61?f=d2d | Используется для поиска необходимой информации по темам занятий. Три лучших упражнения на дриблинг |
| Сайт | https://dzen.ru/video/watch/600f348a052efe27df19c3bd?f=d2d | Используется для поиска необходимой информации по темам занятий. Развитие юного футболиста |

**Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий** используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

**2.3. Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов*:***

Беседа, опрос, соревнования и турниры, сдача нормативов, тестовые упражнения (игровые задачи), зачет.

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

наблюдение, беседа, опрос.

**Особенности организацииаттестации/контроля:**

Входная диагностика проводится с целью определения имеющегося уровня знаний, умений, навыков учащихся, а также их потенциала к развитию.

Она проводится, как правило, в форме опроса, беседы.

Промежуточный контроль проводится с целью промежуточной оценки достижения учащимися поставленных задач по ДОП и достижению личностных результатов, объективной оценки усвоения учащимися тем 1 модуля ДОП. Проводится в сроки, установленные локальными актами организации. . Промежуточный контроль проходит в форме тестирования. Средством промежуточного контроля является тестовые упражнения (игровые задачи). По результатам тестирования определяется уровень подготовки учащихся. Результаты соревновательной деятельности могут быть использованы как «взаимозачет» за период обучения.

Итоговый контроль учащихся проводится по итогам освоения ДОП с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы. Итоговая аттестация (контроль) проводится по тестовым упражнениям (игровые задачи), и с обязательным учетом (зачетом) результатов выступления на соревнованиях различного уровня.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня освоения теоретических знаний по темам (разделам) программы, их практических умений и навыков. Проводится в форме выполнения контрольных заданий в соответствии с образовательной программой, сдачи нормативов, соревнований, учебных игр, викторин.

В ходе текущего контроля на каждом занятии осуществляется наблюдение за выполнением учащимися практических заданий, взаимодействием при работе в группах, подгруппах, парах.

**2.4.Оценочные материалы**

Критерии оценки уровня усвоения программы учащихся не имеют количественных критериев, но могут показать уровень усвоения любого раздела программы, так как демонстрируют общий уровень понимания игры.

Для выявления результатов освоения программы используются:

- контрольные задания в соответствии с образовательной программой;

- сдача нормативов по общей физической подготовке;

- сдача нормативов ГТО.

Для выявления теоретических знаний проводится опрос и беседа.

Диагностика по общей физической подготовке используется для регулярного контроля детей за динамикой физической подготовленности. С этой целью используются простейшие тесты, отражающие уровень развития основных физических качеств:

- скоростные возможности (бег 30 метров);

- силовой подготовленности (подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук и т.д.);

- общей выносливости (смешанное передвижение на 1000 м.);

- гибкость (наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье);

-скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине);

- координационные способности (метание теннисного мяча в цель);

- прикладные навыки (плавание 25 м.).

Оценка выполнения тестов производится в баллах. Данные тесты приближены к нормативам физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2 и 3 ступени.

**Нормативы по ОФП**

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение/ оценка | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1. | Бег 30 м. | 5,9 | 6,5 | 7,1 | 8,0 | 10,0 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м. (мин, с) | 5:12 | 6:30 | 7:21 | 8:0 | 9:0 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 142 | 122 | 108 | 100 | 95 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 5 | 4 | 2 | 1 | 0 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 18 | 11 | 5 | 2 | 1 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 37 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.) | 7 | 3 | 1 | 0 | 0 |
| 8. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

Девочки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение/ оценка | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1. | Бег 30 м. | 6,1 | 6,6 | 7,3 | 8,0 | 10,0 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м. (мин, с) | 5:55 | 6:55 | 7:45 | 8:0 | 9:0 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 137 | 117 | 103 | 95 | 90 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 12 | 7 | 4 | 2 | 1 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 32 | 22 | 17 | 12 | 8 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.) | 9 | 5 | 3 | 1 | 0 |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 |

**2.5. Методическое обеспечение программы**

**Методы обучения и воспитания.** При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, игровой. Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса.**При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ) возможно использование индивидуальной формы обучения, по индивидуальному учебному плану.

**Формы организации учебного занятия.**Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятие, зачеты, праздники. Основной формой занятий являются комплексные занятия, сочетающие в себе теоретическую подготовку и практическую деятельность.

**Педагогические технологии.** В ходе реализации программы «Фиджитал-утбол»» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения техники игры, выполнения упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, командный дух соревнований.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: создание условий для развития личности юных футболистов, сохранения и укрепления их здоровья; соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля; воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности; привитие любви к систематическим занятиям спортом; формирование знаний, умений и навыков по футболу и достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовки.

**Структура занятия и его этапов.** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия фиджитал-футболом носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Основой подготовки учащихся является овладение технико-тактическими приёмами игры. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнения является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную «нагрузку» в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня футбольных знаний и навыков. Этим они отличаются от упражнений, которые используются в тренировочном процессе, где успешность разучивания различных футбольных упражнений, тактических навыков, комбинаций определяются не только уровнем способностей, но и объемом имеющихся у него знаний и умений.

Особенно полезны они для детей с задержками и отклонениями в физическом развитии, помогают им лучше усваивать школьные дисциплины.

Игра в футбол дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает внимание.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  *п/п* | *Название раздела* | *Формы организации занятий* | *Методы и приёмы обучения* |
| 1. | История футбола | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах | Словесный (объяснение нового материала, рассказ, беседа) наглядный (видеоматериал) |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах | Словесный (объяснение нового материала, рассказ, беседа), практический |
| 3. | Оборудование мест занятий | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах | Словесный (объяснение нового материала, рассказ, беседа), наглядный (показ, демонстрация), практический (упражнения, тренировки). |
| 4. | Правила игры | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах | Словесный (объяснение нового материала, рассказ, беседа), наглядный (показ, демонстрация), практический (упражнения, тренировки). |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах | Словесный (объяснение нового материала, рассказ, беседа), наглядный (показ, демонстрация), практический (упражнения, тренировки). |
| 6. | Основы техники и тактики игры | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах | Словесный (объяснение нового материала, рассказ, беседа), наглядный (показ, демонстрация), практический (упражнения, тренировки). |
| 7. | Контрольные игры, упражнения и соревнования | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах | Словесный (объяснение нового материала, рассказ, беседа), наглядный (показ, демонстрация), практический (упражнения, тренировки). |
| 8. | Промежуточная и итоговая диагностика | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах | Словесный (объяснение, рассказ, беседа), наглядный (показ, демонстрация), практический (выполнение диагностических заданий). |

Основные этапы тренировочного занятия:

**Разминка:**

Упражнения на разогрев:

* + - * лёгкий бег около 5-ти или 10-ти минут.
      * пробежка приставным шагом.
      * бег с высоким подъёмом бедра, на месте, либо в движении.
      * бег с захлёстыванием голени. Пятки при каждом шаге касаются ягодиц. Туловище слегка наклонено вперёд, руки двигаются, как при обычном беге.
      * перекрёстный бег.
      * махи бёдрами, согните ногу в колене, затем совершайте полукруговые движения бедром.
      * бег с выпрыгиванием.

Разминка суставов: круговые движения в одну строну, затем в другую. начиная с головы, потом опускаясь к плечам, рукам и так до голеностопа, первые вращения совершаются медленно, постепенно скорость необходимо довести до умеренной.

Упражнения на растяжку: начинать следует с наклонов вперёд, после этого идут наклоны в стороны, затем расставить ноги максимально широко и присесть на одну из них, после чего сменить положение на другую ногу, повторить несколько раз, далее переходим к выпадам вперёд правой и левой ногой, в заключение разминки шпагат.

Разминка голеностопа: ходьба на носках при чередовании с ходьбой на пятках, стойка на одной ноге, катание мяча только одной голенью, бедро при этом не меняет своего положения.

Основная часть:

Овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и др., специализированные упражнения на повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям, игровые упражнения, игра в футбол.

Заключительная часть:

Упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, для снятия нагрузки и привести организм в спокойное состояние, в конце занятия важно снизить эмоциональное состояние занимающихся.

**2.6. Воспитательный компонент программы**

**Цель воспитательной работы**

Создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности, обучающихся через обучение игры в футбол и физическим упражнениям. Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

**Задачи воспитательной работы**

- способствовать развитию целеустремленности и волевых качеств;

- способствовать развитию навыков самоорганизации и адекватной самооценки; - способствовать развитию уверенности в себе и своих силах;

- способствовать воспитывать такие качества, как сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности**

Здоровьесберегающее воспитание, гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, правовое воспитание и культура безопасности учащихся, профориентационное воспитание.

**Формы воспитательной работы**

беседа, дискуссия, викторина, фестиваль, акция, командная и сюжетная игра.

**Методы воспитательной работы**

рассказ, беседа, дискуссия, пример, упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, анализ результатов деятельности.

**Планируемые результаты воспитательной работы**

- сформировано позитивное отношение к физической культуре и спорту;   
 - соблюдаются правила морали и этики; личной гигиены, безопасного поведения в учреждении, дома, на улице, в общественных местах;   
- развиты навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных формах общения;   
- развиты навыки самоорганизации и адекватной самооценки.

- проявляются такие качества как целеустремленность, воля, сопереживание, ответственность и уважение к другим людям;

- формируются ценностные установки.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Задачи** | **Форма проведения** | **Сроки проведения** |
| 1. | Тематическая беседа «Безопасная дорога домой» | Формирование навыков самоорганизации | очная | Сентябрь |
| 2. | Всемирный день защиты животных. «День друга»: выставка фотографий домашних питомцев, акция сбор корма приюту для бездомных животных. | Формирование чувства сопереживания, ответственности | дистанционная | Октябрь |
| 3. | Единый день безопасности. Тематическая беседа: «Виды информационной безопасности, способные причинить вред здоровью. | Формирование навыков самоорганизации | очная | Ноябрь |
| 4. | Акция «Письмо солдату» | Формирование чувства патриотизма | очная | Декабрь |
| 5. | Единый день безопасности. «Профилактика травматизма, обморожения. Предупреждение социальных заболеваний | Формирование здорового образа жизни | очная | Декабрь |
| 6. | Новогодняя игровая программа: «Засверкай огнями ёлка» | Формирование  уважения друг к другу через коллективную деятельность | очная | Декабрь |
| 7. | Единый день безопасности.  «Обеспечение безопасности на улице ми водных объектах» | Формирование навыков самоорганизации | очная | Январь |
| 8. | Участие в игровом тренинге, в честь Дня Защитника Отечества | Формирование чувства патриотизма | очная | Февраль |
| 9. | Тематическая беседа:  «Профилактика конфликтных ситуаций среди детей» | Формирование уважения друг к другу через коллективную деятельность | очная | Февраль |
| 10. | Единый день безопасности.  «Обеспечение пожарной безопасности. Предупреждение травмирования» | Формирование навыков самоорганизации | очная | Март |
| 11. | Спортивно-игровая программа «Ласковая, милая, Любимая!»,  посвященная Дню Матери. | Формирование семейных ценностей,  Уважительного отношения к женщине, маме | очная | Март |
| 12. | Тематическая беседа  «Профессии, связанные со спортом» | Формирование целеустремленности, ответственности, профориентации. | дистанционная | Апрель |
| 13. | Торжественное мероприятие, посвященное Дню Победы.  Возложение цветов. Акция «Письмо солдату» | Формирование чувства патриотизма | очная | Май |
| 14 | Игровая программа  «День Здоровья» | Формирование здорового образа жизни | очная | Май |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вячеслав «PilotBaker» Ипатов «Язык твой – враг твой: как в футболе и киберспорте игроков учат манерам» [Электронный ресурс] URL:

<https://www.cybersport.ru/dota-2/articles/yazyk-tvoi-vrag-tvoi-kak-v-futbole-i-kibersporte-igrokov-uchat-maneram>

2. Деникин А. А. Могут ли видеоигры быть искусством? /Международный журнал исследований культуры, № 2(11), 2013. – М.: Эйдос, 2013.– С. 90-96.

3. Мартынов К., Game Studies: Как изучают видеоигры? [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2015, URL: [http://postnauka.ru/talks/41340](http://postnauka.ru/talks/41340%20) (дата обращения 18.06.2018)

4. Трубникова А.В., Прокди Р.Г. Переустановка, установка, настройка, восстановление Windows 7.– СПБ.: Наука и Техника, 2013. – 192 с.

**Для учащихся**

1. Вячеслав «PilotBaker» Ипатов «Как хорошо вы знаете геймерский сленг?» [Электронный ресурс] URL: <https://www.cybersport.ru/games/articles/reteik-dispel-i-paverspaik-kak-khorosho-vy-znaete-geimerskii-sleng>

2. Вячеслав «PilotBaker» Ипатов «Угадай персонажа видеоигры по его оружию» [Электронный ресурс] URL: <https://www.cybersport.ru/games/articles/ugadai-personazha-videoigry-po-ego-oruzhiyu-test-dlya-tekh-kto-znaet-tolk-v-krutykh-pushkakh-i-mechakh>

3. Андрей «FUki» Кирюкин «USM Holdings Алишера Усманова инвестирует в Virtus.pro» [Электронный ресурс] URL: https://www.cybersport.ru/other/news/usm-holdings-alishera-usmanova-nvestiruet-v-kibersport

4. Войскунский А., Геймеры о психологии геймеров [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2013, URL[: http://postnauka.ru/video/21661](file:///C:\Users\S.Vishnevsky\Downloads\%20http\postnauka.ru\video\21661) (дата обращения 18.06.2018)

5. Мартынов К., Game Studies: Как изучают видеоигры? [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2015, URL: [http://postnauka.ru/talks/41340](http://postnauka.ru/talks/41340%20) (дата обращения 18.06.2018)

6. Панфилов К., Миллионы на играх: почему киберспорт – это следующая крупнейшая спортивная империя [электронный ресурс] // siliconrus.com, 2015, URL: [http://siliconrus.com/2015/04/esport](http://siliconrus.com/2015/04/esport%20) (дата обращения 18.06.2018

**Для родителей**

1. Мартынов К., Game Studies: Как изучают видеоигры? [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2015, URL: [http://postnauka.ru/talks/41340](http://postnauka.ru/talks/41340%20) (дата обращения 18.06.2018)

2. Войскунский А., Геймеры о психологии геймеров [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2013, URL[: http://postnauka.ru/video/21661](file:///C:\Users\S.Vishnevsky\Downloads\%20http\postnauka.ru\video\21661) (дата обращения 18.06.2018)

**Для педагога**

1. Войскунский А., Геймеры о психологии геймеров [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2013, URL[: http://postnauka.ru/video/21661](file:///C:\Users\S.Vishnevsky\Downloads\%20http\postnauka.ru\video\21661) (дата обращения 18.06.2018)

2. Панфилов К., Миллионы на играх: почему киберспорт – это следующая крупнейшая спортивная империя [электронный ресурс] // siliconrus.com, 2015, URL: [http://siliconrus.com/2015/04/esport](http://siliconrus.com/2015/04/esport%20) (дата обращения 18.06.2018

3. Мартынов К., Game Studies: Как изучают видеоигры? [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2015, URL: [http://postnauka.ru/talks/41340](http://postnauka.ru/talks/41340%20) (дата обращения 18.06.2018)

Приложение

**Фол в футболе**— это нарушение правил игры, когда игрок одной команды нарушает права другого игрока, например, когда игрок соперника толкает, падает на него, совершает грубую атаку или препятствует ему в движении. После совершения фола судья может назначить штрафной удар или пенальти в пользу команды, которая была нарушена. Если фол был особенно грубым или опасным, игрок может быть исключен из игры.

**Офсайд в футболе**— это нарушение правил, когда нападающий игрок находится ближе к воротам соперника, чем мяч и два защитника (один из которых обычно является вратарем), в момент передачи мяча своим партнером по команде. Если нападающий находится в положении офсайда, то ему запрещено принимать участие в игре до тех пор, пока мяч не будет касаться другого игрока. Если нападающий находится в положении офсайда и принимает участие в игре, то это считается нарушением правил и игра останавливается. Офсайд помогает сохранять баланс между нападающими и защитниками и способствует более справедливой игре.

**Симуляция в футболе** — это ситуация, когда игрок сознательно притворяется, что получил травму или был нарушен соперником, чтобы вызвать реакцию судьи и получить преимущество для своей команды. Симуляция также называется «финтом» или «провокацией». В большинстве случаев судьи не наказывают игроков за симуляцию, но если она происходит очень часто и очевидно, то игрок может получить желтую карточку за неспортивное поведение.

**Пенальти в футболе** — это штрафной удар, который назначается за нарушения правил внутри своей штрафной зоны. Команда, которой было нанесено нарушение, получает право на исполнение пенальти. Исполнитель ставит мяч на белую точку на расстоянии 11 метров от ворот и пытается забить гол. Вратарь команды, противостоящей исполнителю, должен оставаться на линии ворот до того момента, пока мяч не будет ударен. Если вратарь движется до удара или покидает линию ворот, то пенальти может быть повторен. Забитый гол с пенальти приносит команде одно очко.

**Штрафной удар в футболе**— это удар по мячу, который назначается за нарушения правил вне своей штрафной зоны. Команда, которой было нанесено нарушение, получает право на исполнение штрафного удара. Исполнитель ставит мяч на расстоянии 9,15 метров от стенки ворот и пытается забить гол. Вратарь команды, противостоящей исполнителю, должен оставаться на линии ворот до того момента, пока мяч не будет ударен. Штрафной удар может быть назначен за такие нарушения, как фол, рукой игрока в своей штрафной зоне, офсайд и др.

***В футбольной команде существует несколько ролей:***

1. Вратарь — защищает ворота своей команды от голов и ударов соперников.
2. Защитники — защищают свою половину поля, препятствуя нападению соперников. В команде может быть от 2 до 6 защитников, включая запасных.
3. Полузащитники — игроки, которые играют на поле между защитниками и нападающими, поддерживая обе стороны и вносят вклад в атаку и оборону. В команде может быть от 2 до 8 полузащитников, включая запасных.
4. Нападающие — игроки, чья главная задача — забить голы в ворота соперников. . Обычно на поле играет 1 или 2 нападающих. В команде может быть от 2 до 6 нападающих, включая запасных.
5. Капитан — лидер команды, который принимает решения на поле и общается с арбитром.
6. Запасные игроки — игроки, которые не начинают матч, но могут заменить любого из основных игроков в любой момент игры.
7. Тренер — человек, который отвечает за подготовку команды и принимает решения о тактике и стратегии игры.

Количество защитников в футбольной команде зависит от тактики игры и предпочтений тренера. Обычно на поле играют 4 защитника, но в некоторых случаях может быть 3 или 5 защитников. В команде может быть от 2 до 6 защитников, включая запасных.

Выбор капитана футбольной команды может быть осуществлен тренером  или голосованием игроков. В некоторых случаях, капитаном может быть назначен самый опытный и уважаемый игрок в команде. Однако, важно учитывать лидерские качества и способности игрока, чтобы он мог эффективно руководить командой на поле и за его пределами. Также, капитан должен быть примером для других игроков своим поведением и отношением к игре.

## Выбор вратаря команды

Выбор вратаря футбольной команды может быть осуществлен тренером или голосованием игроков. В некоторых случаях, вратарем может быть назначен самый опытный и уважаемый игрок в этой роли. Однако, важно учитывать технические и тактические навыки вратаря, его способность к быстрой реакции и хорошей координации движений. Также, вратарь должен быть уверенным в себе и способным сохранять спокойствие в сложных ситуациях на поле.

***Качества вратаря в футболе:***

1. Быстрота реакции - вратарь должен быстро реагировать на мяч и иметь быструю скорость реакции.

2. Хорошее чувство места - вратарь должен иметь отличное чувство места на поле, чтобы знать, где находится мяч и как лучше защитить ворота.

3. Отличная координация - вратарь должен иметь отличную координацию, чтобы правильно расположиться на поле и принимать решения о том, как лучше защитить ворота.

4. Смелость - вратарь должен быть смелым и готовым рисковать, чтобы защитить свои ворота.

5. Хорошая физическая форма - вратарь должен быть в хорошей физической форме, чтобы иметь выносливость и быстро реагировать на мяч.

6. Хорошее понимание игры - вратарь должен иметь хорошее понимание игры и стратегии команды, чтобы правильно защищать ворота.

***Качества защитника в футболе:***

1. Сила и выносливость - защитник должен иметь достаточную силу и выносливость, чтобы бороться с нападающими игроками в течение всего матча.

2. Хорошее чувство места - защитник должен иметь отличное чувство места на поле, чтобы знать, где находятся его соигроки и как лучше защитить свои ворота.

3. Отличная координация - защитник должен иметь отличную координацию, чтобы правильно расположиться на поле и принимать решения о том, как лучше защитить свою команду.

4. Скорость и быстрота реакции - защитник должен быть быстрым и иметь хорошую скорость реакции, чтобы успевать перехватывать мяч и отбивать его от своих ворот.

5. Хорошее понимание игры - защитник должен иметь хорошее понимание игры и стратегии команды, чтобы правильно защищать свою половину поля и помогать своим соигрокам.

6. Смелость и решительность - защитник должен быть смелым и решительным, чтобы бороться за каждый мяч и не бояться рисковать ради своей команды.

***Качества полузащитника в футболе:***

1. Технические навыки - полузащитник должен обладать отличной техникой дриблинга, пасов и ударов, чтобы создавать опасные моменты в атаке.

2. Хорошее чувство места - полузащитник должен иметь отличное чувство места на поле, чтобы знать, где находятся его соигроки и как лучше распределить игру.

3. Отличная координация - полузащитник должен иметь отличную координацию, чтобы правильно расположиться на поле и принимать решения о том, как лучше атаковать и защищаться.

4. Скорость и быстрота реакции - полузащитник должен быть быстрым и иметь хорошую скорость реакции, чтобы успевать перехватывать мяч и создавать опасные моменты в атаке.

5. Хорошее понимание игры - полузащитник должен иметь хорошее понимание игры и стратегии команды, чтобы правильно распределять игру и помогать своим соигрокам.

6. Смелость и решительность - полузащитник должен быть смелым и решительным, чтобы бороться за каждый мяч и создавать опасные моменты в атаке.

***Качества нападающего футбольной команды***

1. Острота зрения и быстрота реакции - нападающий должен быть быстрым и иметь хорошую остроту зрения, чтобы увидеть возможность для забивания гола и быстро на нее отреагировать.

2. Скорость и маневренность - нападающий должен иметь высокую скорость и маневренность, чтобы обходить защитников соперника и создавать опасные моменты в атаке.

3. Отличная техника удара - нападающий должен обладать отличной техникой удара, чтобы точно наносить удары по воротам соперника.

4. Хорошее чувство места - нападающий должен иметь отличное чувство места на поле, чтобы знать, где находятся его соигроки и как лучше распределить игру.

5. Смелость и решительность - нападающий должен быть смелым и решительным, чтобы бороться за каждый мяч и создавать опасные моменты в атаке.

6. Хорошее понимание игры - нападающий должен иметь хорошее понимание игры и стратегии команды, чтобы правильно распределять игру и помогать своим соигрокам.

***Качества капитана футбольной команды:***

1. Лидерские качества - капитан должен быть лидером на поле, который может вести свою команду к победе.

2. Организаторские навыки - капитан должен иметь организаторские навыки, чтобы правильно распределять игру и координировать действия своей команды.

3. Отличное чувство места - капитан должен иметь отличное чувство места на поле, чтобы знать, где находятся его соигроки и как лучше распределить игру.

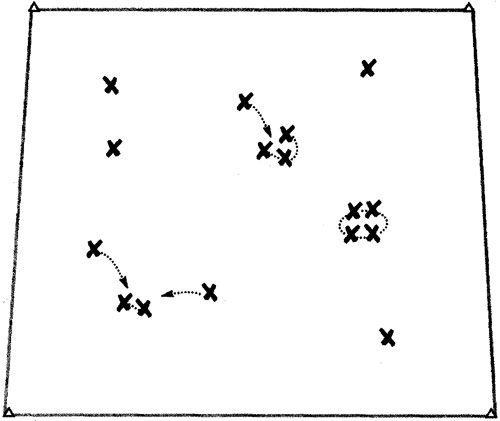
4. Смелость и решительность - капитан должен быть смелым и решительным, чтобы бороться за каждый мяч и создавать опасные моменты в атаке.

5. Хорошее понимание игры - капитан должен иметь хорошее понимание игры и стратегии команды, чтобы правильно распределять игру и помогать своим соигрокам.

6. Отличная коммуникативность - капитан должен быть отличным коммуникатором, чтобы эффективно общаться со своими соигроками и тренером.

Описание упражнений:

Упражнение 1



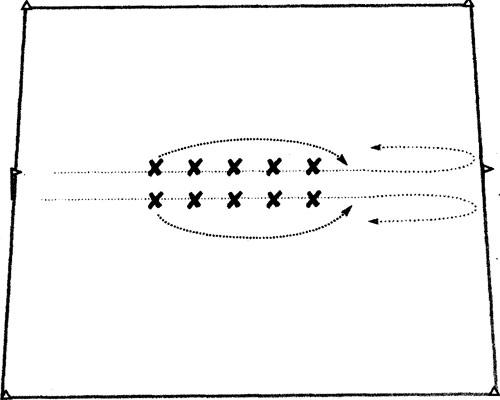
**Задача:** отработка реакции и смена направления движения.

**Организация и содержание:** группа игроков бегает внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутливое наказание (например, три прыжка в разножке с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** тренер может усилить нагрузку. По ходу бега он называет одну из границ квадрата с тем, чтобы игрокам пришлось бежать к противоположной линии, или же дает им задание проделать разные движения (имитация финта, бег спиной вперед и т.д.), до объединения в группы.

Упражнение 2



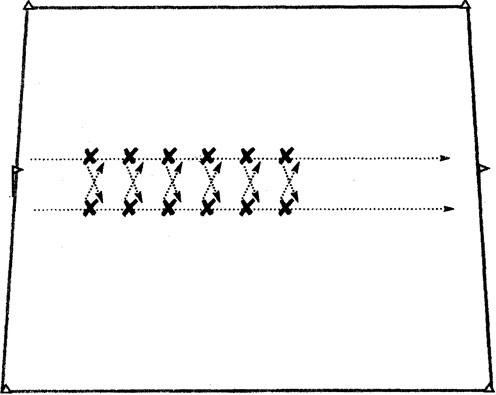
**Задача:** аэробная работа и смена скорости.

**Организация и содержание:** игроки строятся в две колонны с интервалом примерно в 1 м, образуя коридор, обозначенный двумя флажками. Колонны трусцой семенят к флажку, «огибают его и продолжают бежать в том же темпе к противоположному флажку. По свистку тренера двое замыкающих как можно быстрее перебегают в голову своих колонн, после чего все продолжают бежать в прежнем темпе. Следующая пара замыкающих ждет очередного сигнала тренера.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.

**Рекомендации:** тренер может несколько видоизменить упражнение, предложив направляющим сделать поворот и совершить рывок в конец колонны. Можно также предложить ускоряющимся игрокам бежать спиной вперед или боком, или же повысить темп упражнения, увеличив количество рывков.

Упражнение 3



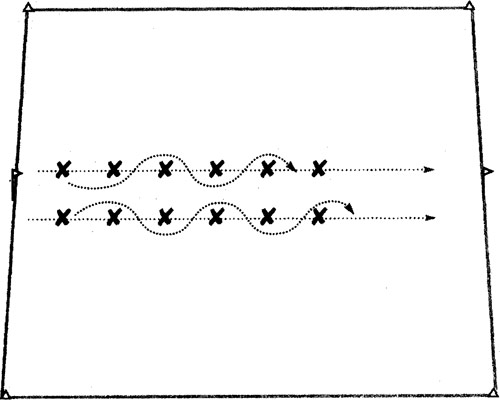
**Задача:** аэробная работа и перемещения в сторону.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на расстоянии 2м друг от друга, образуя коридор длиной 20 м, обозначенный двумя флажками. Как и в предыдущем упражнении, они колоннами бегут трусцой от одного флажка к другому. По свистку тренера каждый игрок в колонне быстро меняется местами со своим визави из другой колонны, двигаясь боком. После этого обе колонны продолжают движение трусцой до следующего свистка. Перемещение для смены позиций скрещиванием ног не разрешается.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.

**Рекомендации:** тренер называет число от 1 до 3. Игроки должны меняться местами с партнерами из другой колонны столько раз, сколько назвал тренер. Когда смена мест заканчивается, обе колонны продолжают бег трусцой до следующей команды тренера.

Упражнение 4



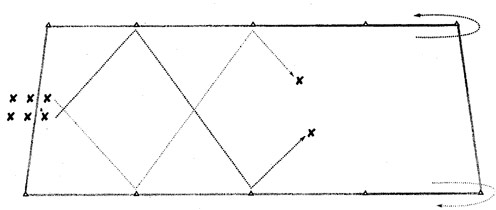
**Задача:** смена направления.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят с интервалом метра два и одинаковой дистанцией в глубину между игроками в каждой колонне. Коридор их действий ограничен флажками на расстоянии 20 м. Все бегут друг от друга трусцой от одного флажка к другому и обратно. По свистку тренера оба замыкающих наперегонки бегут в голову колонны, змейкой огибая каждого впереди бегущего.

**Инвентарь:** четыре стойки, два флажка.

**Рекомендации:** тренер может видоизменить упражнение, предложив игрокам бежать от головы в хвост колонны, передвигаясь спиной вперед.

Упражнение 5



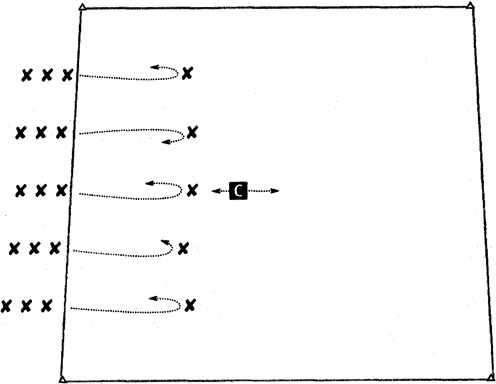
**Задача:** смена направления.

**Организация и содержание:** размечается площадка размером 40x15 м, по длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоек. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крест-накрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам. Коснувшись стоек рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара.

**Инвентарь:** десять стоек.

**Рекомендации:** тренер может варьировать способы перемещения (боком, спиной вперед, прыжками и т. д.).

Упражнение 6

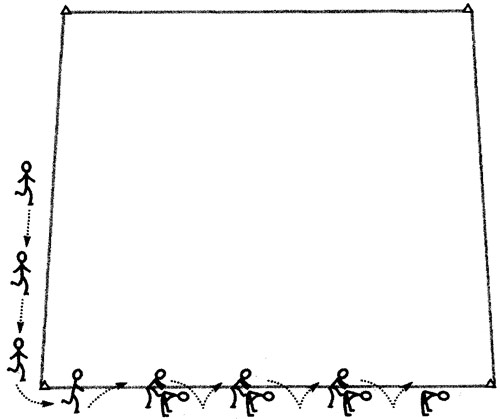


**Задача:** смена скорости и направления.

**Организация и содержание:** колонны из 4-6 игроков каждая стоят в шеренгах лицом к тренеру, расположившемуся в 10 м. Тренер, который может передвигаться внутри квадрата 25x25 м вперед или назад, сначала медленно движется назад, что является сигналом для игроков в каждой колонне бежать к нему. Как только тренер останавливается, первая шеренга на скорости устремляется, чтобы встать с ним на одну линию, после чего резко разворачивается и бежит обратно к линии старта спиной к тренеру. Тренер же в это время меняет позицию. Как только игроки достигают линии старта, они бегут вновь, но уже туда, куда переместился тренер. И так, пока не совершат по 3-5 рывков. Сразу же после стартует следующая шеренга, что дает достаточное время для отдыха каждой.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно увеличить расстояние (длину пробегания), число рывков или способов бега (спиной вперед, приставным шагом боком и т. д.).



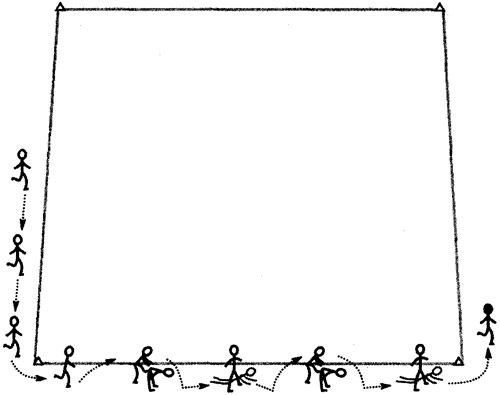
**Задача:** аэробная работа, развитие ловкости, взрывная мощь ног.

**Организация и содержание:** колонна игроков начинает бег трусцой по периметру квадрата 20x20 м. Дистанция 3-5 м. По свистку тренера направляющий останавливается, наклоняется вперед, ноги врозь, руками упирается в колени для устойчивости. Он должен помнить о глубине наклона, чтобы его можно было перепрыгнуть. Следующий за ним прыгает с упором руками в спину лягушкой и сам подставляет спину таким же наклоном вперед. Эта передвижная чехарда продолжается до тех пор, пока направляющий не вернется в свою исходную позицию впереди колонны. После этого все продолжают бег трусцой по периметру до следующего свистка тренера. Тренер варьирует дистанцию бега в зависимости от уровня физической готовности группы и продолжительности разминки или подводящих упражнений. Необходимо следить за тем, чтобы ребята покрупнее не прыгали через щуплых.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно изменять число повторений и дистанцию бега между сериями.

Упражнение 8



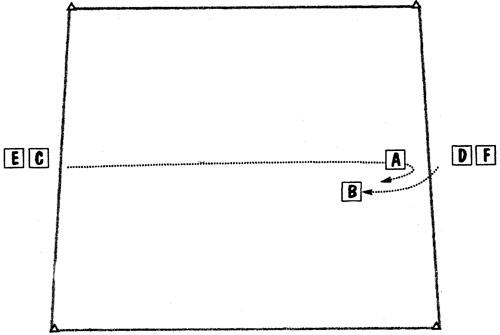
**Задача:** бег в аэробном режиме, развитие ловкости и прыгучести.

**Организация и содержание:** как и в предыдущем упражнении - бег по периметру квадрата, чехарда, но с последующим пролезанием между ног стоящего впереди партнера. Последовательность та же, что и в предыдущем упражнении, т. е. направляющий подставляет спину первым, но в этом упражнении третий прыгает через первого, а проползает сквозь ноги второго. После этого вся колонна продолжает бег трусцой до следующего свистка тренера. Чехарда продолжается либо в течение отведенного времени, либо по количеству кругов по квадрату. Следите за тем, чтобы прыжки выполнялись правильно и безопасно.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** можно увеличить темп или добавить количество кругов.

Упражнение 9



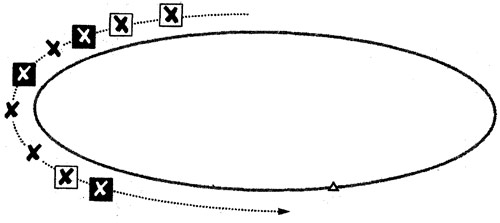
**Задача:** аэробная работа повышенной интенсивности, повороты на скорости.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 15-25 м. Направляющий игрок А бежит на противоположную сторону и присоединяется к противоположной колонне. Как только он приближается к ней, из этой колонны стартует игрок В и бежит мимо игрока А. Игрок А сбрасывает скорость, быстро разворачивается и на скорости преследует В, после чего примыкает к колонне игрока В. Как только В приближается к противоположной стороне, С стартует мимо него, и теперь уже В после разворота преследует С. Таким образом, каждый игрок оказывается в роли преследуемого, прежде чем сам будет преследовать другого партнера. Упражнение продолжается в этой последовательности, что даст достаточно времени для отдыха.

**Инвентарь:** четыре стойки.

**Рекомендации:** тренер может предложить игроку преследовать партнера, передвигаясь обычным способом, но спиной вперед или боком, когда он оказывается преследуемым, - это придаст упражнению состязательный элемент.

Упражнение 10



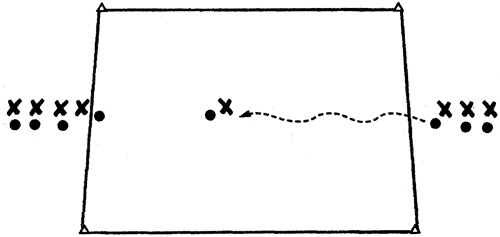
**Задача:** аэробная работа повышенной интенсивности, короткие рывки.

**Организация и содержание:** группа игроков бежит трусцой вдоль центрального круга, на окружности которого установлена стойка. Группа должна держаться вместе, хотя тренер может разбить ее на несколько мелких команд, которые надевают цветные разделительные жилетки для выделения отдельных игроков. По мере приближения к стойке тренер дает свисток, и игроки делают ускорение с максимальной скоростью по кругу. Игрок, прошедший стойку последним, выбывает, а группа медленно бежит дальше, затем, достигнув стойки, бежит трусцой на месте и снова ускоряется по свистку тренера. И опять прошедший стойку последним выбывает. Оставшийся игрок становится победителем.

**Инвентарь:** одна стойка.

**Рекомендации:** тренер может увеличить длину круга или дать каждому по две-три дополнительных попытки. Если игрок во время всех своих попыток огибает стойку последним, то выбывает.

Упражнение 11



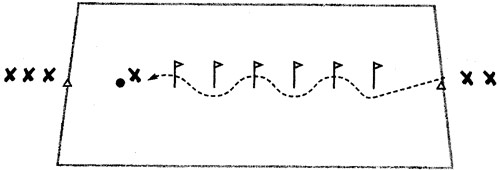
**Задача:** скоростное ведение мяча.

**Организация и содержание:** две колонны игроков становятся лицом друг к другу, но несколько сместившись по отношению одна к другой, на расстоянии 12-15 м. Направляющий бежит с мячом по прямой. По мере того как он ведет мяч к противоположной линии, направляющий из противоположной колонны также бежит с мячом навстречу. Игроки должны пробовать ведение обеими ногами, постепенно наращивая темп или преодолевая большее расстояние с мячом.

**Инвентарь:** четыре стойки, по мячу у каждого игрока.

**Рекомендации:** можно давать это упражнение и с одним мячом, тогда каждый игрок, заканчивая свой бег, останавливает мяч подошвой, оставляя его партнеру.

Упражнение 12



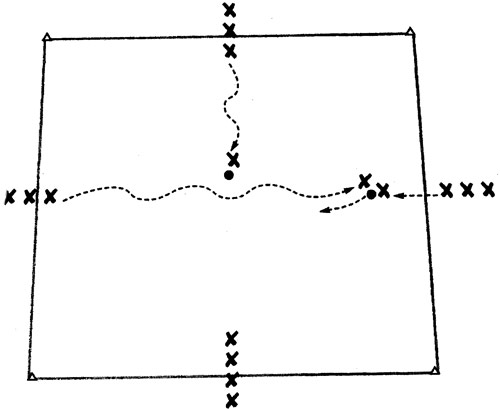
**Задача:** ведение мяча на ограниченном пространстве.

**Организация и содержание:** группа игроков разбивается на две колонны, которые соревнуются между собой в ведении слаломом по маршруту, размеченному флажками, установленными на расстоянии от 1 до 3 м. Каждая колонна разбивается еще на две части: одна половина - в одном конце слаломного отрезка, другая - в другом. Каждый игрок по очереди ведет мяч сквозь стойки способом, указанным тренером (одной ногой, попеременно или иным способом), после чего стартует партнер, с другой стороны. Каждый должен провести мяч определенное количество раз. Команда, выполнившая упражнение первой, объявляется победительницей.

**Инвентарь:** две стойки, шесть-восемь флажков.

**Рекомендации:** можно увеличить темп или усложнить отрезок обводки, сблизив флажки.

пражнение 13



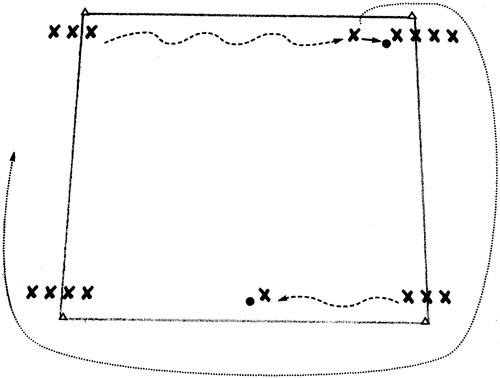
**Задача:** скрещивания и бег с мячом.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков располагаются крестообразно, на расстоянии 15-25 м друг от друга. Две смежные колонны имеют по мячу. Каждый игрок по очереди ведет мяч к противоположной колонне, где партнер подхватывает мяч и ведет его в обратном направлении. Выполняя упражнение, игроки должны избегать столкновения при ведении мяча на скорости.

**Инвентарь:** два мяча.

**Рекомендации:** чтобы увеличить время движения с мячом, можно расширить зону.

Упражнение 14



**Задача:** бег с мячом и без него.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной примерно в 20 м. Две колонны, стоящие по диагонали, имеют по мячу каждая. Игроки с мячами бегут в направлении колонн, у которых нет мячей. Игроки, передавшие мяч, бегут трусцой по периметру квадрата без мяча (здесь надо следить, чтобы они бежали по самому длинному пути), пока не достигнут своей первоначальной колонны.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере прогресса тренер может добавить по мячу двум другим колоннам, чтобы одновременно стартовали сразу четверо игроков.

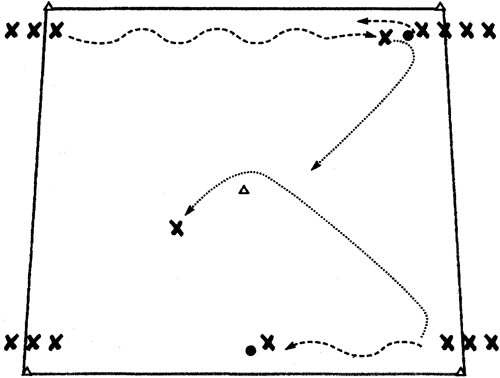
**Задача:** бег с мячом со сменой направления движения.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной 20 м, ограниченного четырьмя стойками. У двух первых игроков в колоннах, стоящих по диагонали друг к другу, по мячу. По сигналу они ведут мяч в направлении противостоящей колонны, где мяча нет. Добежав до первого игрока противоположной колонны, ведущий мяч останавливает его, а сам бежит к колонне, расположенной по диагонали.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** как и в предыдущем упражнении, тренер может добавить по мячу двум другим колоннам.

Упражнение 16



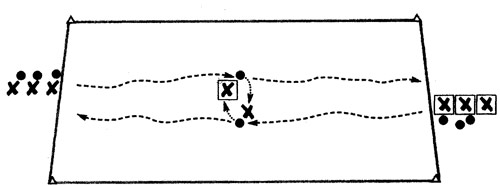
**Задача:** бег с мячом и резкой сменой направления.

**Организация и содержание:** как и в упражнениях 14 и 15, четыре колонны выстраиваются в углах 20-метрового квадрата. У направляющих колонн, стоящих по диагонали, - по мячу. В центре квадрата устанавливается стойка. Игроки с мячами ведут их в направлении противоположной колонны. Доведя мяч до партнера, игроки продолжают бежать, но уже без мяча, по направлению назад и в центр, в обход стойки, и присоединяются к своей первоначальной колонне. Каждый игрок должен проделать этот маневр на максимальной скорости.

**Инвентарь:** пять стоек, два мяча.

**Рекомендации:** тренер может предложить использовать только одну ногу при ведении или повороте с мячом или же проделать какой-либо трюк в движении с мячом на скорости.

Упражнение 17



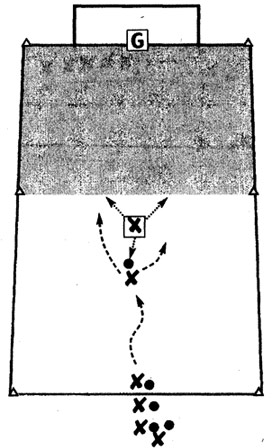
**Задача:** бег с мячом, остановка и повороты.

**Организация и содержание:** две колонны игроков выстраиваются друг против друга на расстоянии 15-20 м, но со смещением примерно на метр одна по отношению к другой. У каждого игрока - по мячу. Двое направляющих ведут мяч с тем, чтобы одновременно оказаться в центре. Оказавшись там, они резко останавливают мяч подошвой. После этого меняются мячами и ведут их назад к своим колоннам. Остальные игроки повторяют этот маневр.

**Инвентарь:** четыре пилона, много мячей, комплект жилеток.

**Рекомендации:** тренер может устроить соревнование, в котором команды, в каждой по две колонны, ускоряются и стремятся завершить заданное число рывков с мячом быстрее другой команды.

Упражнение 18



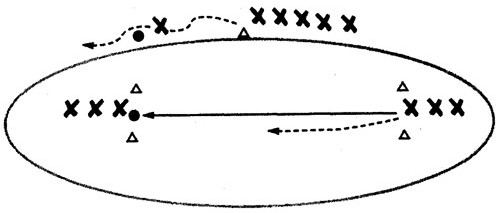
**Задача:** обводка.

**Организация и содержание:** размечается коридор шириной 10-12 м и длиной 15-20 м. Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядом с ним защитник, также находящийся лицом к этой колонне. У каждого атакующего - по мячу. Размечается также запретная для атаки зона в 6-8 м от ворот, в которую не имеет права входить и защитник. Игроки один за другим идут с мячом вперед, стремясь обыграть защитника с помощью обводки и поразить ворота.

**Инвентарь:** шесть пилонов, много мячей.

**Рекомендации:** тренер хронометрирует упражнение, после чего меняет игрока на позиции защитника.

Упражнение 19



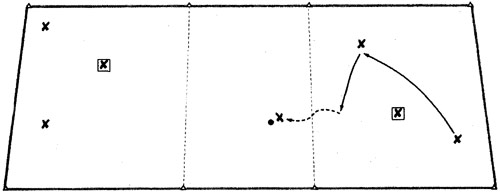
**Задача:** ведение мяча на скорости и короткий пас.

**Организация и содержание:** составляются две группы по 4-6 игроков. Одна строится в колонну и располагается за пределами центрального круга. Мяч - у направляющего. Другая группа разбивается на две колонны, стоящие лицом друг к другу на расстоянии примерно 15 м одна от другой, внутри круга. Стойки устанавливаются в 10 м по обеим сторонам от колонн, образуя таким образом коридор. По свистку тренера игроки вне круга по очереди ведут мяч по периметру на максимальной скорости. Тем временем игроки, находящиеся в круге, передают мяч пасом в противоположную колонну, забегая после передачи в ее хвост. Перед выполнением передачи остановка мяча обязательна. Однако каждый игрок может касаться мяча только после того, как он пересечет условную линию между стойками. Игроки в круге должны вести счет выполненным передачам, пока ведущие мяч снаружи не завершат свой круг.

**Инвентарь:** пять стоек, два мяча.

**Рекомендации:** команды меняются ролями, стремясь улучшить результат работавших над короткими передачами (команда с наибольшим числом передач становится победителем, так как это означает, что другой команде потребовалось больше времени пройти круг).

Упражнение 20

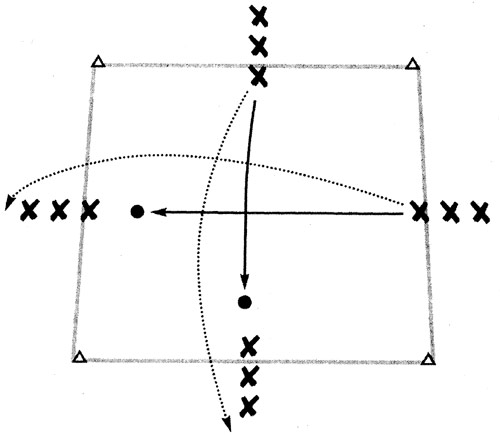


**Задача:** бег с мячом и принятие решения.

**Организация и содержание:** размечается площадка 40x15 м, по обеим сторонам которой дополнительно размечаются еще два 15-метровых квадрата. В одном из них действуют 4 игрока, где трое атакующих и один защитник. В другом квадрате - двое атакующих и один защитник. Один из атакующих в первом квадрате сразу начинает искать свободную зону для индивидуального прохода с мячом через среднюю зону в другой квадрат, чтобы подключиться к двум атакующим в том квадрате, и снова создать ситуацию трое против одного. Защитники не имеют права входить в среднюю зону. Нельзя делать и передачу в эту зону: входить туда можно только с ведением мяча или обводкой. Таким образом и продолжается это упражнение, когда один должен помочь двум другим в противоположном квадрате создать численное преимущество.

**Инвентарь:** восемь стоек, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может добавить одного защитника в расширенной средней зоне. Теперь атакующему для прохода и подключения к двум другим придется обязательно обыгрывать этого защитника один на один за счет обводки. Сначала защитник только обозначает сопротивление, но по мере освоения упражнения он может вступать в борьбу за отбор.

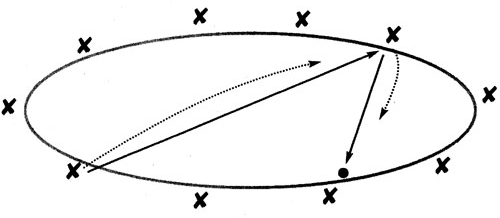
Упражнение 21

**Задача:** короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

**Организация и содержание:** четыре колонны игроков выстраиваются крестом на расстоянии 8-12 м. Направляющие двух смежных колонн имеют по мячу и смотрят на противостоящую колонну. Оба делают передачу партнеру из противоположной колонны и бегут вслед за мячом, при обязательном условии не столкнуться с другим мячом или игроком, после чего становятся в хвост колонны. Каждый игрок в ходе упражнения должен, таким образом, и остановить мяч, и сделать передачу.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** тренер может по возможности ограничить действия игроков только до первого паса или разрешить различные способы передачи (подъемом, подсечкой-подкидкой или «шведкой»).

Упражнение 22

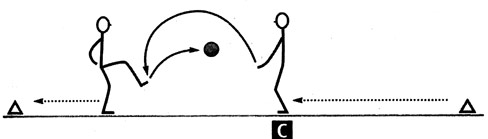
**Задача:** короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

**Организация и содержание:** группа игроков располагается на достаточно большом расстоянии между игроками по периметру центрального круга или похожей зоны. Мяч находится у одного из них. Он направляет его через круг и тут же следует за своей передачей, чтобы поменяться местами с адресатом его передачи. Этот маневр проделывают все игроки, постепенно наращивая темп выполнения указанных действий.

**Инвентарь:** от одного до трех мячей.

**Рекомендации:** со временем можно добавить второй или третий мяч, что повысит интенсивность упражнения и одновременно даст возможность большему числу игроков поработать над этим приемом.

Упражнение 23



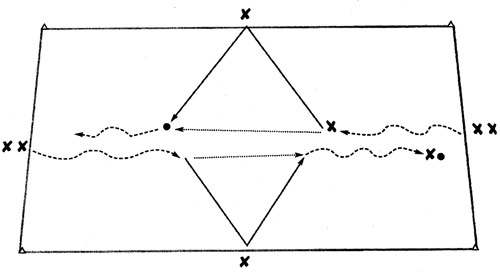
**Задача:** короткий пас с лета с отбеганием.

**Организация и содержание:** игрок располагается напротив тренера на расстоянии 3-8 м. Тренер продвигается к игроку, накидывая ему мяч снизу так, чтобы тот мог вернуть его тренеру для ловли, одновременно заставляя игрока двигаться спиной вперед для каждого удара.

**Инвентарь:** две стойки, мяч.

**Рекомендации:** в ходе выполнения игрок наносит удар либо одной, потом (в следующем проходе) другой ногой, либо попеременно обеими ногами на каждый удар.

Упражнение 24

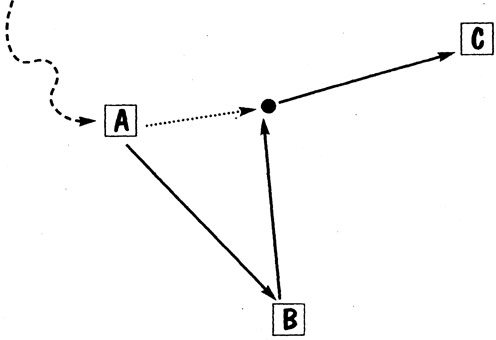


**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются друг против друга на противоположных сторонах площадки размером 30x15 м. Еще два игрока находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу и за границами размеченной площадки. Каждый из игроков в колоннах отправляет мяч направо, а стоящий там партнер возвращает его в одно касание пасовавшему, который на скорости «открывается» для получения ответной передачи. Это и есть классическая стенка. Получив ответный пас, отдававший мяч игрок ведет его в направлении противоположной колонны. Теперь следующий игрок разыгрывает стенку со стоящим в середине партнером, также отдавая мяч направо.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** по мере освоения упражнения тренер может добавить один мяч, чтобы стенки проигрывались с обеих сторон одновременно.

Упражнение 25

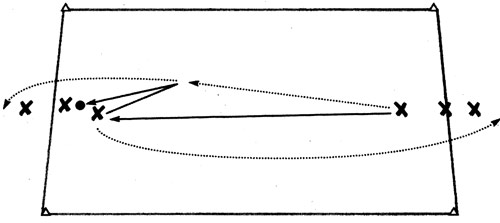
**Задача:** пас в стенку с последующей комбинацией.

**Организация и содержание:** трое игроков располагаются треугольником. Мяч находится у одного из них. Игрок А бежит с мячом к игроку В и играет с ним в стенку (см. упр. 24). После получения ответного паса от игрока В игрок А отдает его игроку G, который располагается подальше. Игрок С бежит с мячом к игроку А и уже с ним разыгрывает стенку, после чего отдает мяч игроку В, который повторяет тот же маневр.

**Инвентарь:** один мяч.

**Рекомендации:** по мере совершенствования следует наращивать темп выполнения упражнения.

Упражнение 26



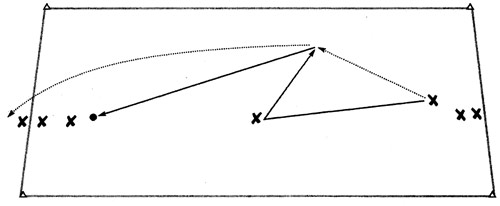
**Задача:** подготовка передачи.

**Организация и содержание:** две колонны игроков располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15-20 м. У направляющего одной из колонн мяч. Он отдает прямой пас направляющему в противоположной колонне и сразу же следует за мячом в направлении этого игрока для получения от него короткого паса в одно касание. После получения мяча этот первый игрок отдает короткий пас следующему игроку в колонне, после чего пристраивается в хвост противоположной колонны. Владеющий мячом делает передачу игроку на противоположной стороне. После последнего паса направляющий пристраивается в хвост колонны.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может потребовать от первого пасующего отдавать мяч верхом, чтобы принимающий мог либо сначала остановить мяч, обработав его, либо сыграть ударом с лета в одно касание.

Упражнение 27



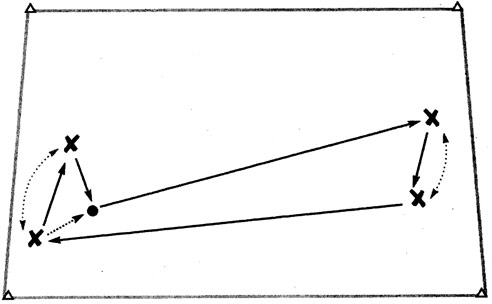
**Задача:** розыгрыш комбинации.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят в 30-40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону, прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух, чтобы добиться четкости и быстроты остановки мяча и передачи.

Упражнение 28



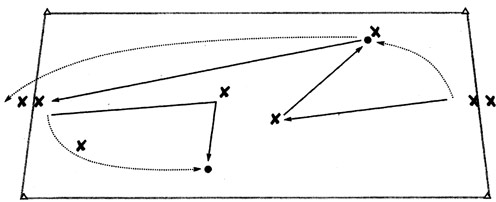
**Задача:** розыгрыш комбинации.

**Организация и содержание:** игроки располагаются парами в противоположных концах площадки размером 20x12 м. Игрок с мячом делает передачу одному из игроков в противоположном конце, который останавливает его для своего партнера по паре. Игрок, получивший мяч, отдает короткий пас в сторону под углом своему партнеру, а тот, в свою очередь, делает передачу игроку в дальний конец коридора. Игроки в парах взаимозаменяются после передач игрокам противоположной колонны и смотрят, как лучше сыграться друг с другом.

**Инвентарь:** четыре стойки, один мяч.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний до двух или даже до одного, если игроки готовы справиться с такой задачей. Для разнообразия тренер, чтобы повысить трудность, может предложить игроку, делающему передачу в сторону противоположной колонны, выполнять ее верхом или посылать мяч сильным ударом.

Упражнение 29



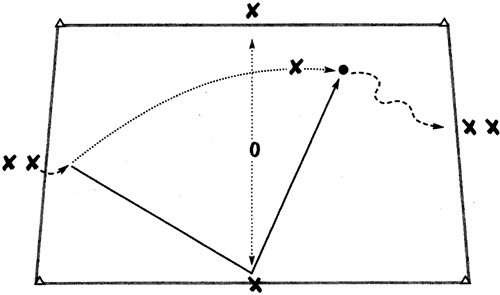
**Задача:** распределение передач.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на разных концах площадки 30x15 м. Двое располагаются в середине. Первый игрок в обеих колоннах с мячом, который передает его одному из стоящих в середине, после чего открывается во фланг для получения ответного мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в противоположной колонне и бежит в конец этой колонны. Тренер должен следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

**Инвентарь:** четыре стойки, два мяча.

**Рекомендации:** ограничение числа касаний до одного-двух.

Упражнение 30



**Задача:** игра в стенку.

**Организация и содержание:** две колонны игроков стоят на противоположных сторонах площадки 15-20 м в длину и 12 в ширину. Первый игрок в одной из колонн стоит с мячом. Еще два игрока занимают позиции на средней линии, по краям коридора. В самом центре располагается защитник. Первый в колонне выдвигается с мячом вперед и пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам могут менять позиции для успешного розыгрыша стенки.

**Инвентарь:** четыре стойки, один или два мяча.

**Рекомендации:** тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.Подготовительные игры:

**«Футбольный теннис» (командный)**

Цель игры — обучение приему и передаче мяча. Участвует 6—8 игроков (две команды по 3—4 игрока). Площадка— примерно 10 х 20 м, разделенная сеткой высотой 1 м на два поля. Продолжительность игры — две партии по 19 очков.

Чтобы выиграть очко, нужно перебить мяч на половину соперника через сетку, касаясь его при этом не более одного раза. Игрок, имеющий право подачи, начинает игру за своей линией ударом по мячу. На поле соперника мяч должен раз подпрыгнуть, и только тогда его можно отбивать. Разрешается игра головой или стопой. Каждый игрок выполняет пять подач подряд. Подача следует за каждой допущенной ошибкой. Ошибкой считается, если мяч при подаче касается сетки, приземляется вне поля, подскакивает более одного раза или если игрок коснулся мяча рукой.

Игроки каждой команды получают номера от 1-го до 3-го или от 1-го до 4- го. Это важно для последовательности подач, ибо каждую подачу выполняет другой игрок. При этом футболисты для выполнения подачи движутся в направлении часовой стрелки от позиции к позиции.

По договоренности игрок в каждой команде может пробить по мячу три или четыре раза. При этом футболист может пробить по мячу дважды, если другой футболист между этим коснулся мяча. Многократное касание мяча не разрешено.

При подаче нужно применять различные виды ударов. Игра рекомендуется для всех возрастных групп с разным уровнем подготовленности.

«Бой мячами»

Цель игры — обучение прямому удару. Количество игроков — 10— 20 (2 команды по 5—10 игроков). Площадка — продленная штрафная площадь с центральной линией шириной 0,12 м. Продолжительность — до 15 мин.

Каждая команда должна выбить все мячи на сторону соперника. Если это удается, то соперник получает штрафное очко. Победитель тот, кто по истечении определенного времени имеет наименьшее количество штрафных очков.

Каждая команда получает по 4 мяча. По свистку игроки начинают перебивать мячи на поле противника. Когда все мячи находятся на одной стороне поля, игра останавливается, а команда, на чьей стороне оказались мячи, получает штрафное очко. Затем опять распределяются мячи и игра начинается сначала. Нельзя переступать центральную линию шириной 0,12 м.

Игра может быть усложнена: участник, не попавший мячом в поле противника, выбывает из игры до тех пор, пока команда не заработает очко; применяются различные виды ударов.

«Удар в булаву»

Цель игры — обучение удару внутренней стороной стопы. Количество игроков — 6—8 (2 команды по 3—4 игрока). Площадка — 40 х 20 м, по обеим сторонам зона шириной 3 м, где на одинаковом расстоянии друг от друга установлены по 3 булавы. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда пытается защитить свои булавы и опрокинуть булавы соперника целенаправленными ударами. Опрокинутая булава засчитывается как гол.

Одна из команд начинает игру на своей половине поля. Она атакует зону соперника и пытается сбить как можно больше булав. Если соперник овладевает мячом, игра переходит к нему. То же происходит при забивании голов и аутах. Не разрешается переступать зону булав. Упавшие булавы не поднимают, по их количеству позднее определяется победитель.

Можно условиться заранее, как производить целенаправленный удар —

любой или только определенной (правой или левой) ногой.

Игра особенно рекомендуется для залов. При этом мячи, отскочившие от стенки, как голы не засчитываются.

«Удар по воротам»

Цель игры — обучение удару прямым подъемом. Количество игроков — 8— 10 (2 команды по 4—5 игроков). Площадка—удвоенная штрафная площадь с двумя обычными воротами, линия штрафной площади служит средней линией. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда со своей половины должна пробить по воротам соперника. Игроки, владеющие мячом, ищут благоприятные позиции для ударов, в то время как их соперники пытаются отразить удары. Игра начинается с выбрасывания мяча вратарем рукой от ворот одному из партнеров. Из благоприятной позиции следует сразу же пробить по воротам. В неблагоприятном случае мяч может до трех передач оставаться в команде. Нельзя переступать среднюю линию. При аутах мяч вновь вводится в игру вбрасыванием или ударом от ворот.

Можно варьировать виды удара: удар внутренней стороной стопы или прямым подъемом, а также условиться, какой ногой бить.

Чтобы улучшить точность удара, можно установить ворота для малых полей.

При этом запрещается игра рукой.

«С передачей назад»

Цель игры — обучение удару средней частью подъема. Количество игроков

* 9 (2 команды по 4 игрока и 1 нейтральный вратарь). Площадка — половина футбольного поля и одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин или до 10 голов.

Одна команда атакует и пытается забивать мячи, а при потере мяча — препятствовать голам. Игра начинается с выбивания мяча вратарем. Мяч может быть забит только с передачи назад из штрафной площади. Всем игрокам разрешается пробегать через штрафную площадь. За удары по воротам из пределов штрафной площади игроки наказываются свободным ударом. Игра проводится без положений «вне игры», но с аутами и угловыми. Мячи, пойманные вратарем, вновь вводятся им в игру. То же происходит после забитого мяча.

Можно заранее условиться, какой ногой производить удар по воротам; применять разные виды ударов.

Вместо штрафной площади можно провести линию для передачи назад.

Расстояние от нее до ворот должно быть не менее 11 м.

«Три против одного»

Цель — обучение игре с опекой и выходом на свободное место. Количество игроков— 4 (3 против 1). Площадка 10 х 10 м. Продолжительность—до 20 мин.

Трое игроков с мячом путем правильного выхода на свободное место должны удерживать мяч. Игрок защиты пытается отобрать его.

Игра начинается передачей мяча игроками друг другу. Эти передачи прерываются, если игрок защиты коснется мяча, если мяч выкатится в аут или пролетит высоко над игроком защиты. В этих случаях защитник меняется местом с тем игроком, который играл мячом последним.

Можно ограничивать количество касаний мяча — от произвольно частого до одного.

Выход на свободное место выполнен правильно, если оба партнера без мяча не очутились в зоне опеки защитника или игрок с мячом имеет два направления для передачи. Если игроки менее тренированы, то это упражнение рекомендуется проводить на игровом поле больших размеров (20 х 20 м).

«Игра в одни ворота»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 7 (4 против 3). Площадка—половина футбольного поля. Продолжительность — до 30 мин.

Трое нападающих играют против 4 защитников, обыграв их, бьют по воротам.

Победитель тот, кто за определенное время набрал большее количество очков.

Мяч находится у нападающих, которые начинают игру вне штрафной площади. Если им удается пробить по воротам (ногами или головой), то они получают очко, а забив мяч — 2 очка. Оцениваются только удары в пределах штрафной площади. Если защитники отбирают мяч и ведут его за среднюю линию, то они получают очко. Нападающие должны пытаться вновь завладеть мячом.

Каждые 5 мин можно менять роли игроков. Игру можно также проводить при других соотношениях игроков (5 против 4, 6 против 5 и т. д.).

«Пятиминутка»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков и постоянный вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни ворота и средняя линия. Продолжительность — 6x5 мин.

Используя тактические варианты, одна команда пытается атаковать ворота и забить мяч, в то время как другая команда защищается.

Игра начинается с выбивания мяча вратарем в сторону нападающих, которые находятся на поле за средней линией. Они должны забивать мячи, используя передачи в «тылу» защиты, умелую смену позиций, ведение и обводку крайних нападающих, удары по воротам, комбинационную игру.

После отбитой атаки все нападающие должны освободить половину площадки, на которой проводится атака. Каждые 5 мин команды меняются функциями.

Для атак можно подключать игроков защиты или разыгрывать другие тактические варианты.

Команды следует всегда составлять так, чтобы игроки занимали свои позиции.

«Положение «вне игры»

Цель — обучение положению «вне игры». Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков, 1 вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин. Одна команда атакует со средней линии, чтобы забивать мячи, в то время как другая строит защиту так, чтобы создавать для нападающих соперника положение «вне игры». За каждый гол получают очко нападающие; за каждую успешную игру с созданием положения «вне игры» — защитники.

Если защитники отбирают мяч, то нападающие снова начинают атаку. Можно играть, применяя опеку отдельных игроков, зонную, комбинированную защиты.

Через определенное время команды меняются функциями. Как вариант игры возможно изменение количества игроков нападения или защиты.

Правила игры в футбол:

**Место для игры, оборудование и инвентарь.** Футбол — спортивная игра в мяч, где участвуют две команды, состоящие из 11 игроков каждая.

Игра проводится на площадках прямоугольной формы длиной 90-120 м и шириной 45-90 м. Ширина ворот — 7 м 32 см, высота — 2 м 44 см. Стойки и перекладины в поперечном сечении не должны превышать 12 см. Масса мяча — 396-453 г, окружность - 68-71 см. Игра продолжается 90 мин и делится на две половины по 45 мин с 15-минутным перерывом между ними.

Игру в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол) можно проводить на площадках длиной от 24 до 60 м и шириной от 12 до 35 м. Высота ворот - 2 м, ширина — от 3 до 5 м. В игре участвуют две команды, имеющие в своем составе от

4 до 8 игроков. Численность игроков в командах зависит от размеров поля. Продолжительность игры для детей 11 — 12 лет—40 мин; 13 — 14 лет — 50 мин; 15—16 лет — 60 мин; 17—18 лет — 70—80 мин. Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом между ними. Игру проводят судья, передвигающийся по полю, и два судьи на линии, находящихся вне поля.

**Правила и ход Игры.** Перед началом игры для выбора ворот или начального удара судья проводит жеребьевку. Команда, выигравшая жеребьевку, выбирает ворота или начинает игру с центра поля. Мяч ударом ноги должен быть направлен в сторону поля, занимаемую соперником. Все футболисты при начальном ударе располагаются только на своей половине поля. Как только мяч пройдет расстояние, равное своей окружности, он считается в игре. Игрок, производящий начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше других игроков.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля уже игроком другой команды.

Если мяч полностью вышел за боковую линию по земле или по воздуху, то он с этого же места вбрасывается в поле одним из игроков команды, не виновной в нарушении. Мяч, попавший в ворота непосредственно с вбрасывания, не засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот игрока защищающейся команды, то назначается угловой удар. Он пробивается из углового сектора, с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля. Мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды, то назначается удар от ворот. Удар от ворот производится одним из игроков защищающейся команды с той половины площади ворот, которая ближе к месту пересечения мячом линии ворот. Удар от ворот должен быть направлен только за пределы штрафной площади. Если же мяч не покинул пределы штрафной площади, то удар повторяется вновь.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается. Штрафной удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: ударит или попытается ударить соперника ногой или рукой; попытается свалить соперника при помощи ноги, прыгнет на соперника; будет задерживать соперника; толкнет соперника (рукой, бедром или каким-либо другим недозволенным способом); сыграет рукой (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади). За аналогичные нарушения, совершенные игроком защищающейся команды в пределах своей штрафной площади, нападающая

команда получает право на 11-метровый удар.

Свободный удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: сыграет опасно, толкнет соперника плечом в плечо в тот момент, когда мяч не находится на игровом расстоянии; не владея мячом, будет умышленно блокировать соперника, т. е. бегать между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы препятствовать своим туловищем его продвижению; толкнет вратаря, который находится в площади ворот; играя вратарем в пределах своей штрафной площади: с момента, когда он контролирует мяч руками, сделает более четырех шагов или же применит тактику, которая, по мнению судьи, имеет единственную цель — задержать игру и затянуть время, тем самым давая своей команде преимущество. Свободный удар отличается от штрафного тем, что мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного, засчитывается, а со свободного не засчитывается, кроме случая, когда мяч после удара коснется какого-либо другого игрока. Свободный удар назначается также, когда игрок признан виновным в нарушении правила «вне игры».

Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, кроме случаев, когда: а) игрок находится на своей половине поля; б) не менее двух игроков команды-соперницы находятся ближе него к их линии ворот; в) мяч вводится в игру спорным ударом, из-за боковой линии и с углового.

Команда, забившая в течение игры большее количество мячей, считается выигравшей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, то игра считается закончившейся вничью.

В случае, когда по условиям соревнований ничьи не допускаются, назначается дополнительное время или серия пенальти.

Организованность в действиях команды, ведущей борьбу с соперником, достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Игроки подразделяются на: вратарей, крайних и центральных защитников, игроков средней линии, крайних и центральных нападающих.

**Техника Игры.** Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение сложными приемами техники игры, умение целесообразно применять их в игре. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два главных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом.

К технике передвижения относятся: бег, прыжки, остановки, повороты; к технике владения мячом полевого игрока: удары, остановки, ведение, отвлекающие действия, отбор, вбрасывание мяча из-за боковой линии; к технике вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски и некоторые приемы техники полевого игрока.

**Тактика Игры.** Во время игры футболисты, ударяя с различной силой по мячу ногами, головой, останавливая мяч ногами, туловищем или головой, стараются продвинуться с мячом к воротам соперника и забить мяч в ворота. Соперник препятствует этому, старается отобрать мяч, овладеть инициативой и от обороны перейти в атаку. Игра проводится преимущественно на бегу, в быстром темпе. Игрок, овладевший мячом, продвигается с ним как можно быстрее к воротам соперника или ударом направляет его своему партнеру, который в данный момент находится в наиболее выгодном положении. Соперник стремится помешать этому. Игрокам необходимо не только бороться за мяч, но и стремиться как можно быстрее включиться в эту борьбу. Таким образом, чтобы успешно вести борьбу с конкретным соперником, необходимо понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы, т. е. знать тактику футбольной игры. Главное в тактике — это определение оптимальных средств, способов и форм атакующих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Тактические приемы в футболе очень разнообразны. Умение правильно

решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в целом, так и ее отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при организованных и обязательно активных действиях всех футболистов в атаке и защите.

**Методика обучения.** При решении задач технической и тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе необходимо помнить, что:

1. Изучение и совершенствование технических приемов и основ тактики должны проводиться в тех условиях, в каких они применяются в игре. С этой целью технические приемы следует изучать главным образом в движении, причем целесообразно сочетать одни приемы с другими в виде определенных тактических комбинаций.
2. Обучение надо начинать с таких технических приемов, которые послужат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом внутренней частью подъема облегчает изучение всех других ударов.
3. При изучении технического приема необходимо в первую очередь осваивать основные элементы изучаемых приемов. Например, при выполнении ударов наиболее важным моментом будет положение опорной ноги.
4. Изучение должно начинаться с объяснения и показа всего

приема в целом. Если обучающимся не удается овладеть приемом в целостном виде, то следует перейти к изучению приема в облегченных условиях или изучать его по частям.

1. Одновременно с изучением и тренировкой техники игры осуществляется изучение и тактики.
2. Изучение тактики игры должно начинаться с овладения ее основами передачи мяча и выбора места в системе передач. По мере овладения основами тактики игры необходимо перейти к разучиванию типовых тактических положений игроков, отдельных звеньев команды, затем

к разучиванию тактических комбинаций, тактики различных моментов игры, тактической системы и ее вариантов.

1. Существенное значение при обучении имеют формы организации этого процесса. На первом этапе групповое обучение должно превалировать над индивидуальным.

В начальной стадии обучения занимающихся лучше всего строить в две шеренги на расстоянии 6—8 м одна от другой. Чтобы все занимающиеся могли хорошо видеть прием, показывать его надо в середине между шеренгами.

Изучение основ тактики, тактических действий и комбинаций вначале проводится без соперника, что облегчает понимание и усвоение материала занимающимися. Усложнение тактических положений и комбинаций достигается с вводом соперника. Изучение и совершенствование тактики игры необходимо также проводить на теоретических занятиях. Вначале изучаемый прием выполняют на небольшой скорости и без сопротивления соперника. Внимание занимающихся акцентируют на основных элементах движения. Например, при выполнении ударов занимающиеся прежде всего должны научиться правильно ставить опорную ногу.